

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI,  
SIKAP TERHADAP GIZI DAN POLA KONSUMSI  
SISWA KELAS XII PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA  
DI SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Prasyarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :  
SHELY ROSITA DEWI  
08511244007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA  
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**



## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI, SIKAP TERHADAP GIZI DAN POLA KONSUMSI SISWA KELAS XII PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA”.

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 16 Mei 2013

Dosen Pembimbing

Rizqie Auliana, M.Kes  
NIP. 19670805 199303 2 001



## LEMBAR PENGESAHAN

### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI,  
SIKAP TERHADAP GIZI DAN POLA KONSUMSI  
SISWA KELAS XII PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA  
DI SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA**

SHELY ROSITA DEWI

08511244007

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 31 Mei 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama Lengkap	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Rizqie Aulina, M.Kes	Ketua		31 Mei 2013
Andian Ari Anggraeni, M.Sc	Sekretaris		31 Mei 2013
Dr. Mutiara Nugraheni	Penguji		31 Mei 2013

Yogyakarta, 31 Mei 2013



Dekan Fakultas Teknik  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dr. Moch. Bruri Triyono, M.Pd  
NIP. 19560216 198603 1 003



## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Shely Rosita Dewi

NIM : 08511244007

Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

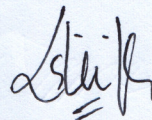
Fakultas : Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa Tugas Akhir Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya, tidak berisikan materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 16 Mei 2013

Penulis,



Shely Rosita Dewi  
NIM. 0851144007



## **MOTTO**

**Sesuatu yang belum dikerjakan seringkali tampak mustahil,  
kita baru yakin kalau kita telah berhasil  
melakukannya dengan baik  
(Evelyn Underhill)**

**Teman sejati adalah dia yang meraih tangan anda  
dan menyentuh hati anda  
(Heather Pryor)**

**Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak  
menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan  
aat mereka menyerah  
(Thomas Alva Edison)**



## **PERSEMBAHAN**

**Ku bersujud merapat bumi  
dan mengucapkan syukur hanya kepadamu ya Allah SWT  
yang telah memberikan petunjuk dan kekuatan dengan segala  
kesempurnaan dan keagunganMu.**

Seiring rasa syukurku kepadaMu, setulus hati kupersembahkan kepada mereka yang telah banyak berkorban untukku :

1. Bapak Bambang Suyanto dan Ibu Umi Lestari tercinta, terima kasih atas doa dan bimbingan yang tiada pernah putus di sela sujudnya. Ribuan ucapan terima kasih tak dapat menggantikan itu semua, hanya doa semoga bapak dan ibu mendapatkan limpahan rahmat dan ridho Allah SWT.
2. Kakak Rizky dan Bayu terima kasih atas dukungan yang diberikan.
3. Adik Tobing terima kasih atas dukungan yang diberikan.
4. Sahabat-sahabatku Amanda, Richo, Sholih, Upil, Iluh, Edi, Indy, Sanda, Alia, Klimat, Mbak Tiara, Mbak Anis, Mas Anta, dan yang lain, terima kasih telah menemaniku selama ini, yang selalu ada dalam suka dan duka, dan telah memberikan dukungan secara spiritual, moral, material, hingga aku dapat menyelesaikan studi dan Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik.
5. Sahabat, teman-teman anak D3 R, D3 NR, S1 R, dan S1 NR 08 aku pasti merindukan kalian.
6. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta.



**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI, SIKAP TERHADAP GIZI  
DAN POLA KONSUMSI SISWA KELAS XII  
PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA  
DI SMKN 6 YOGYAKARTA**

**Shely Rosita Dewi**  
**08511244007**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pengetahuan gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta, (2) mengetahui sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta, (3) mengetahui pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta, (4) mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta, (5) mengetahui hubungan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta, (6) mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta.

Penelitian ini termasuk penelitian survei. Penelitian ini menggunakan populasi sebesar 95 siswa yang diambil dari seluruh siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 50 sampel. Waktu penelitian pada bulan Februari 2013-Juni 2013. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes pengetahuan, angket dan formulir *food frequency*. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi *Product Moment*. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan rumus *Alpha cronbach*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji persyaratan analisis dan analisis korelasi *Pearson* dengan bantuan komputer program SPSS versi 16.0 *for Windows*.

Penelitian menunjukkan: (1) pengetahuan gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta 58% pada kategori baik, cukup 32% dan kurang 10%, (2) sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri Yogyakarta 48% pada kategori cukup, kurang 18% dan baik 34%, (3) pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri Yogyakarta 38% pada kategori cukup, kurang 32% dan baik 30%, (4) ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta dengan signifikansi  $r\ 0,545 > \alpha\ 0,05$ , (5) ada hubungan positif yang signifikan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta dengan signifikansi  $r\ 0,521 > \alpha\ 0,05$ , (6) ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta dengan signifikansi  $r\ 0,630 > \alpha\ 0,05$ .

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi, Pola Konsumsi



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Pengatahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta”** dengan baik.

Penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan laporan Tugas Akhir Skripsi ini perlu banyak mendapat bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan Tugas Akhir Skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. Moch. Bruri Triyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Noor Fitrihana, M.Eng, selaku Ketua Jurusan PTBB Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Sutriyati Purwanti, M.Si, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Rizqie Auliana, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.
5. Dr. Mutiara Nugraheni sebagai penguji dalam ujian skripsi.
6. Andian Ari Anggraeni, M.Sc sebagai sekretaris dalam ujian skripsi.
7. Dwi Asih, S.Pd, selaku guru Ilmu Gizi SMK Negeri 6 Yogyakarta.



8. Peserta didik dan seluruh keluarga besar SMK Negeri 6 Yogyakarta yang telah bersedia memberikan data-data yang diperlukan.
9. Bapak dan Ibu saya tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya.
10. Sahabat-sahabat saya Amanda, Richo, Sholih, Upil, Iluh, Edi, Indy, Sanda, Alia, Klimat, Mbak Tiara, Mbak Anis, Mas Anta, yang telah memberikan dukungan secara spiritual, moral, dan material.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas segala bantuan, dukungan, dan kerjasamanya.

Demikian Tugas Akhir Skripsi yang telah penyusun buat. Penyusun menyadari, dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Mei 2013

Shely Rosita Dewi  
NIM. 08511244007

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Remaja .....	9
1. Pengertian Remaja .....	9
2. Kebutuhan Gizi Pada Remaja .....	10
3. Masalah Gizi Pada Remaja .....	21
B. Pengetahuan Gizi .....	25
1. Pengertian Pengetahuan .....	25
2. Pengertian Gizi .....	29



3. Pengetahuan Gizi .....	30
C. Sikap Terhadap Gizi .....	33
D. Pola Konsumsi .....	38
1. Pengertian Pola Konsumsi .....	38
2. Metode Penilaian Pola Konsumsi .....	39
3. Metode Penilaian Pola Konsumsi yang Digunakan .....	41
4. Frekuensi Makan .....	41
5. Jenis Makanan .....	42
E. Hasil Penelitian yang Relevan .....	45
F. Kerangka Berfikir .....	47
G. Hipotesis.....	49

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	50
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	50
C. Definisi Operasional Variabel.....	51
D. Variabel Penelitian.....	52
E. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	54
1. Populasi Penelitian .....	54
2. Sampel .....	55
F. Metode Pengumpulan Data.....	56
G. Instrumen Penelitian .....	61
H. Uji Coba Instrumen.....	64
1. Uji Validitas Instrumen .....	64
2. Uji Reliabilitas Instrumen .....	65
I. Teknik Analisis Data.....	66

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum SMK Negeri 6 Yogyakarta.....	72
B. Deskripsi Data .....	75
1. Pengetahuan Gizi.....	75
2. Sikap Terhadap Gizi.....	76

3. Pola Konsumsi.....	77
C. Uji Hipotesis .....	82
D. Pembahasan .....	85
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	90
B. Saran .....	91



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Remaja awal dan Dewasa	11
Tabel 2.	Kategori Pengetahuan Gizi	32
Tabel 3.	Jumlah Porsi Makanan yang Dianjurkan Pada Usia Remaja	42
Tabel 4.	Jumlah Populasi Penelitian	54
Tabel 5.	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	58
Tabel 6.	Kategori Pemberian Skor Pada Tiap Item untuk Pernyataan	60
Tabel 7.	Pemberian Skor Pada Frekuensi Bahan Makanan	61
Tabel 8.	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	63
Tabel 9.	Intepretasi Harga $r$ dengan Rumus <i>Alpha Crobranch</i>	66
Tabel 10.	Intepretasi Harga $r_{xy}$	71
Tabel 11.	Distribusi Umur Siswa Kelas XII	74
Tabel 12.	Distribusi Jenis Kelamin Siswa Kelas XII	74
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi	75
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Sikap Gizi	76
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi	77
Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok	78
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Konsumsi Lauk-Pauk	79
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur-Sayuran	80
Tabel 19.	Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah-buahan	81
Tabel 20.	Distribusi Frekuensi Konsumsi	82
Tabel 21.	Uji Korelasi antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi	83

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.	Alur Kerangka berfikir	48
Gambar 2.	Paradigma Penelitian	53



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Tes Pengetahuan Gizi
- Lampiran 2. Angket Sikap Gizi
- Lampiran 3. *Formulir Food Frequency*
- Lampiran 4. Data Penelitian
- Lampiran 5. Hasil *Output SPSS*
- Lampiran 6. Surat Izin

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Periode *window of opportunity* adalah kesempatan singkat untuk melakukan sesuatu yang menguntungkan. Istilah ini digunakan dalam berbagai bidang ilmu, seperti astronomi, ekonomi, kedokteran, dan kesehatan masyarakat termasuk gizi. Istilah *Window of Opportunity* dipakai pertama kali di bidang kesehatan dan gizi pada tahun 2006 oleh Bank Dunia dalam bukunya *Repositioning Nutrition as Central for Development: A Strategy for Large-Scale Action*. Dalam pembangunan gizi ada empat kelompok yang memiliki kesempatan (*window of opportunity*) untuk diperbaiki gizinya. Kelompok penduduk yang keadaan gizinya memiliki kesempatan untuk diperbaiki adalah ibu hamil, ibu menyusui, bayi sampai berumur dua tahun, dan remaja. Bila periode singkat ini terabaikan, maka hilanglah kesempatan untuk memperbaiki kualitas hidup generasi yang akan datang.

Remaja sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kualitas hidup yang baik. Untuk meningkatkan kualitas hidup remaja masa kini, banyak faktor yang harus diperhatikan, antara lain gizi dan kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan lain-lain. Faktor gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk diperhatikan guna mempertahankan kesehatan. Pada masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikis. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah.



Mereka harus mendapatkan identitas diri yang positif agar dapat berkembang sebagai dewasa muda yang sehat dan produktif (Depkes, 2003). Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Pertumbuhan cepat, perubahan emosional, dan perubahan sosial merupakan ciri yang spesifik pada usia remaja. Segala sesuatu berubah secara cepat dan untuk mengantisipasinya maka makanan sehari-hari menjadi sangat penting. Oleh karena itu perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai, karena masa remaja merupakan masa "rawan gizi", yaitu kebutuhan akan gizi sedang tinggi-tingginya. Sementara mereka tidak tahu bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi dan sering tidak mau memenuhinya sehingga menimbulkan masalah gizi (Arisman, 2004).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Selanjutnya, Notoatmodjo (2003) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Seorang remaja akan mempunyai gizi yang cukup jika makanan yang mereka makan mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh.

Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2000). Selanjutnya, Sediaoetomo (2000) berpendapat bahwa semakin tinggi pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pengetahuan khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi dan motivasi dari luar.

Selain pengetahuan, komponen penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam memilih makanan adalah sikap seorang remaja. Sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap akan sangat berguna bagi seseorang, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif saja, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan, bahkan sampai hal-hal merusak. Sikap positif remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya (Notoatmodjo, 2003 ).

Selanjutnya, Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa perilaku (manusia) adalah seluruh kegiatan atau aktivitas manusia yang dapat terlihat oleh orang lain maupun yang tidak terlihat. Perilaku terjadi karena adanya proses stimulus terhadap organisme, dimana organisme tersebut akan merespon. Perilaku

makan merupakan respon seseorang terhadap makanan. Perkembangan perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh kebiasaan makan dalam keluarga. Kebiasaan makan yang baik akan membuat pola konsumsi juga menjadi baik. Pola konsumsi mencakup ragam jenis dan jumlah yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara kuantitas kesemuanya menentukan ukuran tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi.

Konsumsi makan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang didukung oleh pengetahuan gizi. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai kebutuhannya. Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru.

SMK Negeri 6 Yogyakarta adalah salah satu sekolah negeri yang ada di kota Yogyakarta. SMK ini terletak di pusat kota sehingga akses terhadap makanan jajanan sangat mudah. Dari survei awal yang dilakukan di lingkungan sekolah beberapa pedagang menjual beraneka ragam makanan dan minuman jajanan antara lain nasi bungkus, mie ayam, mie bakso, permen, makanan kemasan (*snack*), makanan gorengan, batagor, siomay, cilok, cimol, bakso minuman kemasan dan es sirop. Siswa mengkonsumsi makanan jajanan rata-rata adalah setiap hari seperti mie ayam, mie bakso, mie instan, dan batagor karena jajanan tersebut tersedia di kantin sekolah yang selalu dikonsumsi pada jam



istirahat sekolah. Hal ini dikhawatirkan akan menyebabkan siswa cenderung memilih makanan jajanan. Kecenderungan dalam mengkonsumsi jajanan yang terlalu sering dapat menimbulkan ketidakseimbangan gizi. Remaja perlu selektif terhadap makanan yang mereka pilih. Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan.

Uraian di atas menunjukkan bahwa jika remaja memiliki pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi yang baik, maka akan mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Oleh sebab itu remaja perlu mempunyai bekal pengetahuan gizi yang cukup agar pola konsumsi remaja menjadi lebih baik. Pola konsumsi akan mempengaruhi intake zat-zat gizi dan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan yang akan berpengaruh terhadap kondisi status gizi serta proses pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, telah ditemukan beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Adanya berbagai faktor dalam peningkatan kualitas hidup remaja.
2. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah.
3. Remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan.
4. Ketidaktahuan remaja bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi.
5. Adanya berbagai penyebab timbulnya masalah gizi pada remaja.

6. Adanya berbagai faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan.
7. Kecenderungan siswa memilih makanan jajanan.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat banyak faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi, maka perlu adanya pembatasan masalah agar menambah jelas fokus permasalahan. Karena keterbatasan pengetahuan, ketrampilan, dan waktu sehingga penelitian ini hanya difokuskan pada masalah-masalah yang terkait langsung dengan tingkat pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, dan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah di atas sehingga dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengetahuan gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta terhadap pola konsumsi?
2. Bagaimana sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta terhadap pola konsumsi?
3. Bagaimana pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta?
4. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta dengan pola konsumsi?

5. Bagaimana hubungan antara sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta dengan pola konsumsi?
6. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta dengan pola konsumsi?

#### **E. Tujuan**

1. Mengetahui pengetahuan gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta.
2. Mengetahui sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta.
3. Mengetahui pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta.
4. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta.
5. Mengetahui hubungan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta.
6. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta.

**F. Manfaat**

1. Memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi makan yang sangat penting bagi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta.
2. Meningkatkan kesadaran pada masyarakat, khususnya remaja akan pentingnya pengetahuan gizi dan sikap gizi untuk memperbaiki pola konsumsi makan.
3. Meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya remaja pentingnya pengetahuan gizi yang harus dimiliki guna mencapai status gizi baik dan kesehatan yang optimal.



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 10-19 tahun (Depkes, 2000). Masa remaja dimulai pada saat anak perempuan mengalami menstruasi yang pertama atau *menarche*, sedangkan pada anak laki-laki yaitu pada saat keluarnya cairan semen. Waktu terjadi proses kematangan seksual pada laki-laki dan perempuan berbeda, hal ini dipengaruhi oleh asupan zat gizi pada saat anak-anak. Kematangan seksual di negara miskin berjalan lebih lama dibandingkan di negara yang lebih maju. Hal ini dipengaruhi oleh status sosial ekonomi di masing-masing negara (Arisman 2004).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Pada remaja laki-laki kegiatan jasmaniah sangat meningkat, karena pada masa inilah perhatian untuk olahraga sedang tingginya seperti atletik, mendaki gunung, sepak bola, *hiking*, dan sebagainya. Bila konsumsi berbagai sumber zat gizi tidak ditingkatkan, mungkin terjadi defisiensi terutama defisiensi vitamin-vitamin. Defisiensi

sumber energi akan menyebabkan kelompok remaja langsing bahkan kurus (Sediaoetama, 2000).

## **2. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja**

Penentuan kebutuhan akan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada *Recommended Daily Allowances* (RDA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Arisman, 2004). Angka kecukupan gizi berguna sebagai nilai rujukan (*reference values*) yang digunakan untuk perencanaan dan penilaian konsumsi makanan dan asupan gizi bagi orang sehat, agar tercegah dari defisiensi ataupun kelebihan asupan zat gizi (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII, 2004).

Remaja membutuhkan energi dan nutrisi untuk melakukan deposisi jaringan. Peristiwa ini merupakan suatu fenomena pertumbuhan tercepat yang terjadi kedua kali setelah yang pertama dialami pada tahun pertama kehidupannya. Nutrisi dan pertumbuhan mempunyai hubungan yang sangat erat. Kebutuhan nutrisi remaja dapat dikenal dari perubahan tubuhnya. Perbedaan jenis kelamin akan membedakan komposisi tubuhnya, dan selanjutnya mempengaruhi kebutuhan nutrisinya.

Perubahan komposisi tubuh mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja, baik pada laki-laki maupun perempuan sama-sama membutuhkan banyak energi dan zat-zat gizi esensial untuk menopang pertumbuhan dan aktifitas fisik. Akan tetapi, remaja laki-laki membutuhkan lebih banyak zat-zat gizi dibandingkan remaja perempuan karena adanya perbedaan jenis kegiatan, pengaruh hormonal serta susunan tubuh sehingga kebutuhan RDA

pada laki-laki lebih banyak daripada perempuan. Kebutuhan zat gizi remaja secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan  
Untuk Remaja Dan Dewasa Awal

Zat Gizi	Perempuan(tahun)			Laki-laki(tahun)		
	13-15 th	16-19 th	20-45 th	13-15 th	16-19 th	20-45 th
Energi (kcal)	2100	2000	2200	2400	2500	2800
Protein (g)	62	51	48	64	66	55
Kalsium (mg)	700	600	600	700	600	500
Besi (mg)	19	25	26	17	23	13
Vitamin A (RE)	500	500	500	600	700	700
Vitamin E (mg)	8	8	8	10	10	10
Vitamin B1 (mg)	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,2
Vitamin C (mg)	60	60	60	60	60	60
Folat(mg)	130	150	150	125	165	170

Sumber: Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VI (2004)

Energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa, begitu juga vitamin dan mineral. Seorang remaja laki-laki yang aktif membutuhkan 2500 kalori atau lebih perhari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja putri membutuhkan 2.000 kalori perhari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Sedangkan orang dewasa membutuhkan 2200 kalori perhari untuk perempuan dan 2800 untuk laki-laki. Vitamin B1, B2 dan B3 penting untuk metabolisme karbohidrat menjadi energi, asam folat dan vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah, dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. Sebagai tambahan, untuk pertumbuhan tulang dibutuhkan kalsium dan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E penting untuk menjaga jaringan-jaringan baru supaya berfungsi optimal. Dan yang amat penting adalah zat besi terutama untuk perempuan dibutuhkan dalam metabolisme pembentukan sel-sel darah merah (Husaini, 2006). WHO menganjurkan

rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10-15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak, dan 55-75% dari karbohidrat (Almatsier, 2001).

#### **a) Karbohidrat**

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relatif murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuhan. Di negara yang sedang berkembang, kurang lebih 80% energi makanan berasal dari karbohidrat. Di Negara maju seperti Amerika dan Eropa Barat, angka ini lebih rendah yaitu rata-rata 50%. Nilai energi karbohidrat adalah 4 kkal per gram (Almatsier, 2001). Untuk memelihara kesehatan, WHO menganjurkan agar 55-75% konsumsi energi total berasal dari karbohidrat kompleks dan paling banyak hanya 10% berasal dari gula sederhana.

Sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacang kering, gula, dan lain-lain. Hasil olah bahan ini adalah bihun, mie, roti, tepung-tepungan, selai, dan sebagainya. Sumber karbohidrat yang banyak dikonsumsi di Indonesia adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas, dan sagu (Almatsier, 2001).

Fungsi karbohidrat adalah menyediakan energi bagi tubuh, memberi rasa manis pada makanan khususnya mono dan disakarida, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak, dan membantu pengeluaran feses (Almatsier, 2001).



**b) Protein**

Istilah protein berasal dari kata Yunani *proteos*, yang berarti yang utama atau yang didahulukan. Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar dari tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, setengahnya ada didalam otot, seperlima didalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh didalam kulit, dan selebihnya didalam jaringan tubuh dan cairan tubuh. Semua enzim, berbagai hormone, pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intraseluler dan sebagainya adalah protein (Almatsier, 2001).

Kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat. Pada awal masa remaja, kebutuhan protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena memasuki masa pertumbuhan cepat lebih dulu. Pada akhir masa remaja, kebutuhan protein laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh. Kecukupan protein bagi remaja 1,5-2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48-62 gr per hari untuk perempuan dan 55-66 gr per hari untuk laki-laki.

Makanan sumber protein hewani bernilai biologis lebih tinggi dibandingkan sumber protein nabati karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik, dari segi kualitas maupun kuantitas. Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, kerang, dan

lainnya. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai dan hasilnya, seperti tempe dan tahu, dan kacang-kacangan lain (Almatsier, 2001).

#### **c) Lemak**

Istilah lemak meliputi senyawa-senyawa heterogen, termasuk lemak dan minyak yang umum dikenal didalam makanan, lemak, fosfolipida, sterol, dan ikatan lain sejenis yang terdapat didalam makanan dan tubuh manusia. Fungsi lemak adalah sebagai sumber energi, sebagai sumber asam lemak esensial, alat angkut vitamin larut lemak, menghemat protein, memberi rasa kenyang dan kelezatan, sebagai pelumas, dan lainnya. Sumber berbagai lemak tertentu misalnya: lemak jenuh (mentega, lemak babi), asam lemak tak jenuh tunggal (*olive oil*), asam lemak jenuh ganda (minyak kacang kedelai), kolesterol (hati, ginjal, otak, kuning telur, daging, unggas, ikan dan keju). Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak (Almatsier, 2001).

#### **d) Serat**

Serat pada diet jumlahnya berlimpah, fungsinya pada tubuh adalah untuk melancarkan proses pengeluaran tubuh. Sumber yang baik dari diet, misalnya: seluruh produk padi-padian, beberapa jenis buah dan sayur, kacang-kacangan kering, dan biji-bijian. Bila kekurangan asupan mungkin menimbulkan absorpsi mineral berkurang. Meskipun serat

bukan zat gizi tetapi keberadaan serat diperlukan sekali. Serat tidak dapat dicerna oleh manusia tetapi dapat dicerna oleh bakteri dan organisme lain. serat diperlukan untuk membentuk 'bulk' (volume) dalam usus (Soekirman, 2006).

#### e) **Vitamin**

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap vitamin mempunyai tugas spesifik di dalam tubuh. Karena vitamin adalah zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengolahan . Vitamin dapat diperoleh dari sayuran dan buah-buahan. Kandungan vitamin dan mineral pada buah dan sayuran bermanfaat untuk mengatur pengolahan bahan makanan serta menjaga keseimbangan cairan tubuh. Biasanya banyak remaja yang kurang suka makan sayuran dan buah-buahan. Padahal, makanan tersebut sangat bermanfaat bagi tubuh (Almatsier, 2001).

Kebutuhan vitamin juga meningkat selama masa remaja karena pertumbuhan dan perkembangan cepat terjadi. Karena kebutuhan energi meningkat, maka kebutuhan beberapa vitamin pun meningkat, antara lain yang berperan dalam metabolisme karbohidrat menjadi energi seperti vitamin B1, B2 dan *Niacin*. Untuk sintesa DNA dan RNA diperlukan vitamin B6, asam folat dan vitamin B12, sedangkan untuk pertumbuhan

tulang diperlukan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel.

Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap vitamin mempunyai tugas spesifik didalam tubuh. Karena vitamin adalah zat organik maka vitamin dapat dirusak karena penyimpanan dan pengolahan (Almatsier, 2001). Vitamin dalam makan terbagi dua, yaitu vitamin yang larut lemak (vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin larut air (vitamin C).

#### (1) Vitamin A

Vitamin A merupakan nama generik yang menyatakan semua retinoid dan precursor/provitamin A/ karotenoid yang mempunyai aktivitas biologik sebagai retinol. Vitamin A berfungsi dalam dalam hal penglihatan, diferensiasi sel, pertumbuhan dan perkembangan, reproduksi, dan lainnya. Sumber vitamin A adalah hati, kuning telur, susu, sayuran hijau dan lainnya (Almatsier, 2001).

#### (2) Vitamin D

Vitamin D mencegah dan menyembuhkan riketsia, yaitu penyakit dimana tulang tidak mampu melakukan klasifikasi. Vitamin D dapat dibentuk tubuh dengan bantuan sinar matahari. Fungsi vitamin D adalah dalam membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang (Almatsier, 2001).



### (3) Vitamin E

Fungsi vitamin E adalah sebagai antioksidan yang larut dalam lemak dan mudah memberikan hidrogen dari gugus hidroksil (OH) pada struktur cincin ke radikal bebas. Vitamin E banyak terdapat pada tumbuh-tumbuhan, terutama pada minyak kecambah gandum dan biji-bijian. Sayur-sayuran juga memiliki kandungan vitamin E yang baik (Almatsier, 2001).

### (4) Vitamin K

Fungsi vitamin K yang diketahui adalah dalam pembekuan darah, walaupun mekanismenya belum diketahui dengan pasti. Sumber utama vitamin K adalah hati, sayuran berwarna hijau, kacang buncis, kacang polong, kol, brokoli, dan lainnya (Almatsier, 2001).

### (5) Vitamin C

Vitamin C mempunyai banyak fungsi didalam tubuh, sebagai koenzim atau kofaktor. Asam askorbat adalah bahan yang kuat kemampuan reduksinya dan bertindak sebagai antioksidan dalam reaksi-reaksi hidroksilasi. Vitamin C banyak terdapat didalam pangan nabati , yaitu sayur dan buah terutama yang asam, seperti jeruk, nanas, rambutan, papaya, genadria, dan tomat. Vitamin C juga banyak terdapat didalam sayuran daun-daunan dan jenis kol (Almatsier, 2001).

## f) Mineral

Mineral merupakan bagian tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Kalsium, fosfor, dan magnesium adalah bagian dari tulang, besi dan hemoglobin dalam sel darah merah, dan iodium dari hormone tiroksin. Disamping itu mineral berperan dalam berbagai tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor dalam aktivitas enzim-enzim. Sumber paling baik mineral adalah makanan hewani kecuali magnesium yang terutama lebih banyak didalam makanan nabati (Almatsier, 2001).

Arisman (2004) mengatakan bahwa pada masa remaja kebutuhan akan semua mineral juga meningkat. Peningkatan akan zat besi dan kalsium paling mencolok karena kedua mineral ini merupakan komponen penting pembentuk tulang dan otot. Asupan kalsium yang dianjurkan sebesar 800 mg (praremaja) sampai 1.200 mg (remaja).

### (1) Kalsium

Kebutuhan kalsium pada masa remaja relatif tinggi karena akselerasi muskular, *skeletal* (kerangka) dan perkembangan *endokrin* lebih besar dibandingkan masa anak dan dewasa. Lebih dari 20 persen pertumbuhan tinggi badan dan sekitar 50 persen massa tulang dewasa dicapai pada masa remaja. AKG kalsium untuk remaja dan dewasa muda adalah 600-700 mg untuk laki-laki. Sumber kalsium lainnya ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan lain-lain. Faktor

utama yang mempengaruhi kalsium adalah kecukupan asupan vitamin baik dari diet maupun sinar matahari.

## (2) Besi

Kebutuhan zat besi pada remaja juga meningkat karena terjadinya pertumbuhan cepat. Kebutuhan besi pada remaja laki-laki meningkat karena ekspansi volume darah dan peningkatan konsentrasi *haemoglobin* (Hb). Setelah dewasa, kebutuhan besi menurun. Pada perempuan, kebutuhan yang tinggi akan besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi. Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rawan terhadap anemia besi dibandingkan laki-laki. Perempuan dengan konsumsi besi yang kurang atau mereka dengan kehilangan besi yang meningkat, akan mengalami anemia gizi besi. Sebaliknya defisiensi besi mungkin merupakan faktor pembatas untuk pertumbuhan pada masa remaja, mengakibatkan tingginya kebutuhan mereka akan zat besi. Hal lain yang perlu diingat, adalah bioavailabilitas dari makanan umumnya sangat rendah yaitu  $< 10\%$ . Sumber besi dari hewani mempunyai bioavailabilitas yang lebih tinggi dibandingkan sumber nabati.

## (3) Seng (*Zinc*)

Seng merupakan mineral mikro esensial. Seng diperlukan untuk sistem reproduksi, pertumbuhan janin, sistem pusat syaraf, dan fungsi kekebalan tubuh (Soekirman, 2006). Seng diperlukan untuk pertumbuhan serta kematangan seksual remaja, terutama untuk

remaja laki-laki. AKG seng adalah 15 mg per hari untuk remaja dan dewasa muda perempuan dan laki-laki. Sumber Seng paling baik adalah sumber protein hewani, terutama daging, hati, kerang, dan telur. Sereal tumbuk dan kacang-kacangan juga merupakan sumber yang baik, namun mempunyai sumber biologik yang rendah.

#### **g) Air**

Almatsier (2001) mengemukakan bahwa air atau cairan tubuh merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak. Kandungan air tubuh relatif berbeda antar manusia, bergantung pada proporsi jaringan otot dan jaringan lemak.

Air berfungsi didalam tubuh sebagai melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh, mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh, mengatur suhu tubuh, serta melancarkan dalam proses buang air besar dan kecil. Untuk memenuhi fungsi tersebut di atas, cairan yang dikonsumsi seseorang, terutama air minum, sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan delapan gelas air setiap hari. Selain itu, mengkonsumsi cukup cairan dapat mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh, dan dapat menurunkan resiko penyakit batu ginjal. Mengkonsumsi cairan yang tidak terjamin keamanannya dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti diare dan keracunan berbagai senyawa kimia yang terdapat pada air (Soekirman, 2006).

### **3. Masalah Gizi Pada Remaja**

Remaja membutuhkan asupan nutrisi yang baik agar perkembangan dan pertumbuhannya lebih maksimal. Namun remaja kadang memilih makanan yang tidak tepat sehingga mempengaruhi asupan gizi yang masuk ke tubuhnya. Hal ini yang menyebabkan sering timbul masalah gizi pada remaja.

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Menurut Soekirman (2002) kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya organ reproduksi. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Gizi lebih pada remaja menurut Hadi (2005) berhubungan dengan penyakit degeneratif pada umur yang lebih muda dan kecenderungan remaja obesitas untuk tetap obesitas pada masa dewasa.

Banyak persoalan yang dihadapi para remaja yang berkaitan dengan masalah gizi. Masalah-masalah tersebut akan dijelaskan dibawah ini.

### a) **Obesitas**

Obesitas atau kegemukan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebihan (Effendi 2009). Obesitas merupakan suatu kondisi yang dahulu dianggap sebagai lambang kesejahteraan dan tidak berkaitan dengan penyakit. Insidens dan prevalensinya meningkat, baik di negara maju maupun di negara-negara berkembang.

Hadi (2005) melaporkan prevalensi obesitas pada tahun 1995 meningkat sangat tajam di kawasan Asia-Pasifik dimana sejumlah 1,5% penduduk Korea Selatan tergolong obes, sedangkan di Thailand 4%. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 melaporkan prevalensi nasional obesitas meningkat dari tahun 2007 yaitu pada laki-laki 13,9% menjadi 16,3%, sedangkan pada perempuan 23,8% menjadi 26,9% (Depkes 2010).

Obesitas pada anak-anak secara khusus akan menjadi masalah kesehatan karena obesitas merupakan faktor risiko dari berbagai masalah kesehatan yang biasanya dialami orang dewasa seperti diabetes mellitus, hipertensi dan kolesterol tinggi. Banyaknya kasus obesitas sekarang ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan seseorang memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pengaruh gaya hidup dan bagaimana pola makan seseorang.



Obesitas selain dapat menyebabkan meningkatnya angka kesakitan dan kematian juga menyebabkan timbulnya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, *sleep apnea*, osteoarthritis, gout, dislipidemia, batu empedu, dan lain-lain (Mustofa, 2010). Kegemukan pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh.

Obesitas yang terjadi pada masa remaja perlu mendapatkan perhatian, sebab obesitas pada remaja bila kemudian berlanjut hingga dewasa akan sulit diatasi secara konvensional (diet dan olah raga). Obesitas pada remaja tidak hanya menjadi masalah bagi kesehatan di kemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada remaja. Remaja yang mengalami obesitas akan menghadapi diskriminasi dalam banyak hal.

#### **b) Anemia**

Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri tahun 2006, yaitu 28%. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 menyatakan bahwa prevalensi anemia defisiensi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun 57,1% dan usia 19-45 tahun 39,5%. Wanita mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri (Depkes RI, 2007).

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Pada pria, hemoglobin normal adalah 14-18 gr % dan eritrosit 4,5-5,5jtmm<sup>3</sup>. Sedangkan wanita, hemoglobin normal adalah 12-16 gr% dengan eritrosi 3,5-4,5t mm<sup>3</sup>. Fungsi hemoglobin dalam darah adalah mengikat oksigen di paru-paru dan melepaskannya di seluruh jaringan tubuh yang membutuhkan, kemudian mengikat CO<sup>2</sup> dari jaringan tubuh dan melepaskannya di paru-paru. Disamping kekurangan zat besi, nilai hemoglobin yang rendah dapat disebabkan oleh kekurangan protein atau vitamin B6 (Almatsier, 2001).

Penyebab anemia gizi besi adalah kurangnya asupan zat besi, berkurangnya sediaan zat besi dalam makanan, meningkatnya kebutuhan zat besi, kehilangan darah yang kronis, penyakit malaria, cacing tambang, infeksi-infeksi lain, serta pengetahuan yang kurang tentang anemia.

Anemia kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar. Remaja putri yang menderita anemia kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, kekurangan zat besi pada masa ini akan mengakibatkan tidak tercapainya tinggi badan optimal (Arisman, 2004). Anemia pada remaja dapat berdampak pada

menurunnya produktifitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi.

### **c) Kurang Energi Protein**

Kurang Energi Protein adalah keadaan kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari sehingga tidak memenuhi angka kecukupan gizi (Supriasa dkk, 2001). Pada remaja badan kurus tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olah raga atau aktivitas fisik. Pada umumnya adalah karena makan terlalu sedikit. Remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional seperti takut gemuk seperti ibunya atau dipandang lawan jenis kurang seksi.

## **B. Pengetahuan Gizi**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana

diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal (Wawan dkk, 2010).

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (*World Health Organization*) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkatan pengetahuan, yakni :

**a) Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan, tingkat ini adalah mengingat

kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

**b) Memahami (*Comprehension*)**

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

**c) Aplikasi (*Application*)**

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

**d) Analisis (*Analysis*)**

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis

adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

**e) Sintesis (*Synthesis*)**

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

**f) Evaluasi (*Evaluation*)**

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan didasarkan pada suatu kriteria yang ditemukan sendiri atau norma- norma yang berlaku dimasyarakat.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan tersebut sebagian besar berasal dari penglihatan dan pendengaran, dapat dijelaskan bahwa pengetahuan diperoleh dari berbagai sumber, misalnya lewat media massa, media elektronik, buku petunjuk, media poster, petugas kesehatan, kerabat dekat dan sebagainya.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut



akan bersifat langgeng. Sebaliknya apabila tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan langsung lama. Pengukuran atau penilaian pengetahuan pada umumnya dilakukan melalui tes atau wawancara dengan alat bantu kuesioner berisi materi yang akan diukur dari responden.

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu :

- (1) Baik : Hasil presentase 76% - 100%
- (2) Cukup : Hasil presentase 56% - 75%
- (3) Kurang : Hasil presentase > 56%

## **2. Pengertian Gizi**

Istilah “gizi” berasal dari bahasa Arab “*ghidza*” yang berarti makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur prose-proses kehidupan (Almatsier, 2001).

Gizi berasal dari bahasa arab “Al Gizzai” yang artinya makanan dan manfaat untuk kesehatan. Al Gizzai juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk untuk kesehatan. Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari cara memberikan makanan yang sebaik-baiknya agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal. Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok gizi (karbohidrat, protein, lemak,

vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan, dan tidak juga kekurangan (Reni dkk, 2008).

Gizi yang optimal harus didapatkan seseorang mulai awal kehidupannya. Status gizi yang baik dan optimal terjadi bila tubuh kita memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan tubuh kita untuk mendapatkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum dengan optimal (Almatsier, 2001).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan bahan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Supriasa dkk, 2002).

### **3. Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2001).

Pengukuran pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan menggunakan instrument berbentuk pertanyaan pilihan dan berganda (*Multiple choice test*), instrument ini merupakan bentuk tes obyektif yang paling sering digunakan. Di dalam menyusun instrument ini diperlukan jawaban-jawaban yang sudah tertera diatas. Dan responden hanya memilih jawaban yang menurutnya benar (Khomsan, 2000).

Kategori pengetahuan gizi bisa dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut of point* dari skor yang telah dijadikan persen.

Tabel 2. Kategori Pengetahuan Gizi

<b>Kategori pengetahuan gizi</b>	<b>Skor</b>
Baik	> 80%
Sedang	60 – 80%
Kurang	< 60%

Sumber : Khomsan, 2000.

Pengetahuan gizi diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan. Atas dasar inilah sehingga deskripsi tentang pengetahuan gizi pada kelompok remaja diperlukan. Hasil penelitian Hendrayati pada jurnal “ Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Smp Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng “ menunjukkan bahwa persentase tingkat pengetahuan gizi pada umumnya baik sebanyak 74 orang (77.1%). Artinya masih ada sebagian kecil remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang cukup.

Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan. Misalnya,

konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

### **C. Sikap Terhadap Gizi**

Sikap di definisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Di sini dapat di simpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2003).

Selanjutnya, Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

Menurut Allport 1954 (dalam Notoatmodjo, 2003) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok yaitu :

1. Kepercayaan atau keyakinan, ide dan konsep terhadap objek.

Artinya bagaimana keyakinan dan pendapat atau pemikiran seseorang terhadap objek.

2. Kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek.

Artinya bagaimana penilaian (terkandung didalamnya faktor emosi) orang tersebut terhadap objek.

### 3. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Artinya sikap adalah merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap adalah ancang-ancang untuk bertindak atau berperilaku terbuka (tindakan).

Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Menurut Notoatmodjo (2003) dalam hal sikap, dapat dibagi dalam berbagai tingkatan, antara lain :

#### 1. Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang di berikan (objek). Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

#### 2. Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

### 3. Menghargai (*Valving*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

### 4. Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah di pilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

Menurut Sunaryo (2004), ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap adalah faktor *internal* dan *eksternal*.

1. Faktor internal adalah berasal dari dalam individu itu sendiri.

Dalam hal ini individu menerima, mengolah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta menentukan mana yang akan diterima atau tidak diterima. Sehingga individu merupakan penentu pembentukan sikap. Faktor *interna* terdiri dari faktor motif, faktor psikologis dan faktor fisiologis.

2. Faktor *eksternal* yaitu faktor yang berasal dari luar individu, berupa stimulus untuk mengubah dan membentuk sikap.

Menurut Azwar (2005) faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu:

#### 1. Pengalaman pribadi

Jika berbagai pangan yang berbeda tersedia dalam jumlah yang cukup, biasanya orang memiliki pangan yang telah dikenal dan yang disukai. Hal tersebut disebabkan oleh : (a) Banyaknya informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan gizi selama beberapa masa dalam perjalanan hidupnya, (b) kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizi ke dalam memilih makanan jajanan dan pengembangan cara pemanfaatan



pangan yang sesuai. Pengalaman pribadi adalah apa yang telah ada yang sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan anak dalam memilih makanan jajanan.

## **2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting**

Di antara orang yang biasanya dianggap penting oleh individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru. Pada umumnya anak cenderung untuk memiliki sikap searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

## **3. Pengaruh kebudayaan**

Kebudayaan masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh dalam memilih makanan jajanan yang akan dikonsumsi. Aspek sosial Budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Baliwati, 2004).

## **4. Media Massa**

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

## **5. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama**

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

## 6. Faktor Emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego (Azwar, 2005).

Sikap bersifat relatif tetap, stabil, dan terus menerus. Suatu sikap yang sudah tumbuh dalam psikis seseorang tidak mudah akan berubah. Secara umum diketahui bahwa sikap itu terbentuk melalui pengetahuan (akal) dan pengalaman. Bahkan untuk membentuk sikap diperlukan penguatan-penguatan yang sebaiknya dilakukan. Sikap mengandung komponen efektif, sikap terbentuk dari pengalaman seseorang, bertambah dan berkembang dalam psikis yang lain, merupakan proses internal, melibatkan keseluruhan pribadi dalam menanggapi objek pada suatu situasi.

Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (*statement*) yang diajukan. Sikap terhadap gizi sering kali terkait erat dengan pengetahuan gizi. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Pengukuran yang dilakukan secara langsung yaitu dengan mewawancarai atau memberi pertanyaan kepada responden mengenai pendapatnya terhadap suatu objek (Notoatmodjo 2003).

Mereka yang berpengetahuan gizi baik, cenderung akan memiliki sikap gizi yang baik pula. Sikap terhadap gizi dikategorikan ke dalam klasifikasi kurang ( $<60$ ), sedang (60-79), dan baik ( $\geq 80$ ). Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi. Hanya saja perilaku

konsumsi pangan seseorang sering kali dipengaruhi oleh faktor yang lebih kompleks (Khomsan *et al.* 2009).

#### **D. Pola Konsumsi**

##### **1. Pengertian Pola Konsumsi Makan**

Kehidupan masyarakat sangat dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan gizi. Pola konsumsi pangan masyarakat dilandasi oleh kebiasaan makan yang tumbuh dan berkembang melalui proses sosialisasi. Hal ini menandakan bahwa pola konsumsi makanan dapat berubah-ubah karena faktor penentu (Soekirman, 2000).

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan dikombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Supariasa, dkk, 2002).

Pola konsumsi merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali mereka makan atau frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya

ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi (Suhardjo, 2006).

Kebutuhan untuk makan bukanlah satu-satunya dorongan untuk mengatasi rasa lapar, akan tetapi disamping itu ada kebutuhan fisiologis dan psikologis yang ikut mempengaruhi. Konsumsi pangan merupakan faktor yang secara serius berpengaruh terhadap status gizi remaja. Pola konsumsi mencakup ragam jenis pangan dan jumlah pangan yang dikonsumsi serta frekuensi dan makan yang secara kuantitas kesemuanya menentukan ukuran tinggi rendahnya pangan yang dikonsumsi.

## **2. Metode Penilaian Pola Konsumsi Makan**

Penilaian konsumsi pangan dilakukan sebagai cara untuk mengukur keadaan konsumsi pangan yang kadang-kadang merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menilai status gizi. Berdasarkan jenis data yang diperoleh, maka pengukuran konsumsi makanan menghasilkan dua jenis data konsumsi, yaitu bersifat kualitatif dan kuantitatif.

### **a) Metode Kualitatif**

Metode kualitatif biasanya untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan serta cara-cara memperoleh bahan-bahan tersebut. Metode pengukuran konsumsi makanan bersifat kualitatif antara lain :

- (1) Metode Frekuensi Makanan (*food frequency*)
- (2) Metode *dietary history*

- (3) Metode telepon
- (4) Metode pendaftaran makanan (*food list*)

**b) Metode Kuantitatif**

Metode secara kuantitatif dimaksud untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Konsumsi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar lain yang diperlukan seperti Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah Masak (DKMM) dan Daftar Penyerapan Minyak. Metode-metode untuk pengukuran konsumsi secara kuantitatif antara lain :

- (1) Metode *recall* 24 jam
- (2) Perkiraan makanan (*estimated food records*)
- (3) Penimbangan makanan (*food weighing*)
- (4) Metode *food account*
- (5) Metode inventaris (*inventory method*)
- (6) Pencatatan (*household food records*)

**c) Metode Kualitatif dan Kuantitatif**

Beberapa metode pengukuran bahkan dapat menghasilkan data yang bersifat kualitatif maupun kuantitatif.

- (1) Metode *recall* 24 jam
- (2) Metode *dietary history*

### 3. Metode Penilaian Pola Konsumsi yang Digunakan

Dari beberapa metode yang dijelaskan diatas, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode frekuensi makanan (*food frequency*). Metode frekuensi makan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Selain itu dengan metode frekuensi makanan dapat memperoleh ambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif. Kuisioner frekuensi makanan memuat semua tentang daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang terdapat dalam daftar tersebut adalah yang dikonsumsi cukup sering oleh responden.

Langkah-langkah Metode Frekuensi Makanan :

- a) Responden diminta untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuisioner mengenai frekuensi penggunaannya dan ukuran porsinya.
- b) Lakukan rekapitulasi tentang frekuensi penggunaan bahan makanan terutama bahan makanan yang merupakan sumber-sumber zat gizi tertentu selama periode tertentu pula.

### 4. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kualitatif maupun kuantitatif. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui

alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan.

Jumlah atau porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan bagi remaja menurut Sediaoetomo (2004) yang disajikan pada tabel 2 berikut :

Tabel 3. Jumlah Porsi Makanan Yang Dianjurkan pada Usia Remaja

<b>Makan pagi 06.00-07.00 WIB</b>	<b>Makan siang 13.00-14.00 WIB</b>	<b>Makan malam 20.00 WIB</b>
Nasi 1 porsi 100 gr beras	Nasi 2 porsi 200 gr beras	Nasi 1 porsi 100 gr beras
Telur 1 butir 50 gr	Daging 1 porsi 50 gr	Daging 1 porsi 50 gr
Susu sapi 200 gr	Tempe 1 porsi 50 gr	Tahu 1 porsi 100 gr
Nasi 1 porsi 100 gr beras	Sayur 1 porsi 100 gr	Sayur 1 porsi 100 gr
	Buah 1 porsi 75 gr	Buah 1 porsi 100 gr
		Susu skim 1 porsi 20 gr

## 5. Jenis Makanan

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang jika dimakan, dicerna, dan diserap, akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi yaitu makanan utama.

### a) Makanan Utama

Makanan utama adalah makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang, dan makan malam yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah dan minuman.

#### (1) Makanan pokok

Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peranan penting dalam susunan hidangan. Pada umumnya makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi (kalori) dalam tubuh dan



memberi rasa kenyang. Makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu, nasi, roti, dan mie atau bihun (Sediaoetama, 2004).

(a) Nasi

Nasi merupakan bahan makanan pokok bagi sebagian rakyat Indonesia. Kalori yang dihasilkan adalah 1089-1425 kalori atau 2000 kalori seseorang perhari (Sediaoetama, 2004).

(b) Roti

Roti adalah makanan yang terbuat dari tepung terigu ditambah ragi (*yeast*), lemak, garam, dan air proses pembuatannya dengan fermentasi 1-8 jam. Roti kualitas baik berwarna putih dan mempunyai tekstur seperti spons yang empuk merata diseluruh bagian roti tersebut.

(c) Mie

Mie adalah makanan yang terbuat dari tepung terigu yang dijadikan adonan tanpa fermentasi, dilebarkan menjadi lembaran tipis, diiris panjang-panjang dan dikeringkan. Mie yang sering dimasak dan dikeringkan serta dikemas dalam bungkus praktis untuk langsung dikonsumsi setelah direkonstitusi dengan air panas sebentar adalah jenis supermie, indomie, dan sebagainya (Sediaoetama, 2004).

(2) Lauk-pauk.

Lauk-pauk terdiri dari dua golongan menurut jenisnya diantaranya lauk pauk hewani dan lauk pauk nabati. Kedua jenis

lauk-pauk tersebut mempunyai protein hewani dan nabati mempunyai fungsi, antara lain membangun sel-sel yang rusak dan membentuk zat pengatur seperti enzim (Sediaoetama, 2004).

(a) Lauk pauk hewani

Lauk pauk hewani mencakup semua semua bahan makanan yang berasal dari hewan terutama dari hewan piaraan, ternak, unggas, ikan, susu, dan telur. Hewan ternak yang dimakan adalah sapi, kerbau, dan kambing. Daging unggas yang biasa dipelihara dan dijual daging serta telur di Indonesia adalah ayam. Telur unggas yang dikonsumsi adalah telur ayam, bebek, dan telur puyuh. Fungsi telur sebagai sumber protein tinggi dari jenis bahan makanan lain. Daging ikan mempunyai komposisi zat gizi dari berbagai jenis daging ikan lainnya sama. Kualitas protein ikan tergolong sempurna (protein lengkap) mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan tubuh. Ikan biasanya dikonsumsi sebagai ikan segar, ikan kering yang diasinkan dan ikan yang dikalengkan hasil teknologi pangan modern (Sediaoetama, 2004).

(b) Lauk pauk nabati

Lauk nabati merupakan bahan makanan yang bersumber dari protein nabati. Bahan makanan ini terdiri atas golongan kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe dan tahu.

Sumber protein nabati juga lebih murah harganya dibandingkan dengan sumber protein hewani (Sediaoetama, 2004).

(3) Sayur

Sayur adalah jenis masakan yang menggunakan sayuran contohnya kangkung, bayam, sawi, daun singkong, daun pepaya, taoge, kubis, wortel, jantung pisang, kecipir, bunga kol, nangka muda, labu siam, gambas, rebung dan sebagainya (Sediaoetama, 2004). Pilihlah sayuran yang masih segar, muda, masih utuh artinya tidak dimakan ulat.

(4) Buah

Buah-buahan berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral tetapi pada buah-buahan tertentu yang menghasilkan banyak energi (Sediaoetama, 2004).

(5) Minuman

Minuman merupakan cairan yang dikonsumsi tidak terbatas waktunya, atau yang mengiringi makanan selingan berupa minuman yang dikonsumsi.

## **E. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang dilakukan oleh Asmini Asti (2008) mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja pada siswa Madrasah Tsanawiyah di dapatkan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi baik 54,21% dan status gizibaik 57,31%. Penelitian lain yang dilakukan Nurbaety

Junus (2003) yang berhubungan dengan status gizi di Kecamatan Tompobulu Kabupaten Bantaeng menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai status gizi baik 64,9% sedangkan status gizi kurang 31,1% dan status gizi buruk 4,1%.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurjanah pada skripsi yang berjudul “Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga” menunjukkan bahwa: 1) Pengetahuan gizi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga dalam kategori tinggi (56,42%), konsep remaja dalam kategori sangat tinggi (39,74%), konsep gizi remaja dalam kategori cukup (39,74%), kebutuhan gizi dalam kategori tinggi (44,87%), menu, ragam dan hidangan dalam kategori sangat tinggi (52,56%); 2) Pola konsumsi pangan makanan pokok adalah nasi putih dikonsumsi lebih dari satu kali sehari, pengganti nasi adalah roti dikonsumsi kurang dari tiga kali seminggu, lauk hewani adalah telur dikonsumsi kurang dari tiga kali seminggu, lauk nabati adalah tempe dikonsumsi lebih dari satu kali sehari, sayuran adalah wortel dikonsumsi tiga kali seminggu, buah-buahan adalah jeruk dikonsumsi tiga kali seminggu, cemilan kering adalah cemilan berbahan terigu dikonsumsi kurang dari tiga kali seminggu, cemilan basah adalah gorengan dikonsumsi satu kali sehari, minuman adalah teh manis dikonsumsi satu kali sehari, susu adalah susu kental manis dikonsumsi kurang dari satu kali seminggu, junk food adalah fried chicken dikonsumsi kurang dari satu kali seminggu.

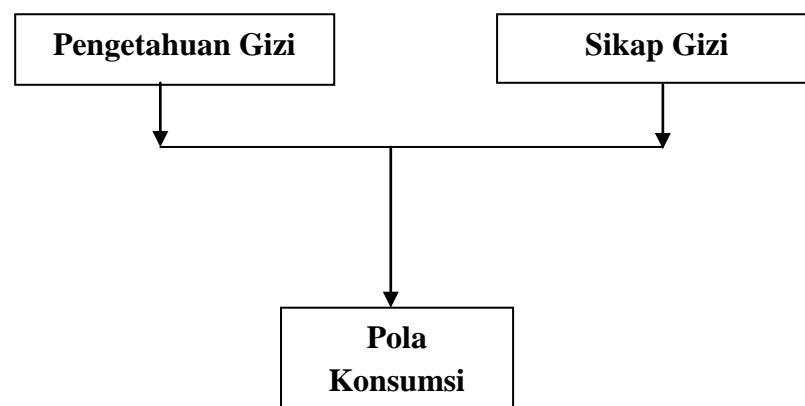
Penelitian yang dilakukan oleh Ai Nurhayati “Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Gangguan Makan (*Eating Disorder*) Pada Remaja Di Sekolah

Favorit Dan Non-Favorit” menunjukkan bahwa status gizi remaja di kedua sekolah pada umumnya berada pada status gizi kurus dan normal. Status gizi kurus pada remaja bukan hanya semata disebabkan oleh kekurangan asupan zat gizi dari konsumsi, tetapi terkait dengan persepsi akan tubuh yang ideal. Pada umumnya persepsi tubuh yang ideal pada remaja, khususnya remaja putri, adalah yang kurus/langsing sehingga menimbulkan kebiasaan makan yang tidak tepat. Secara umum kebiasaan makan remaja di SMU favorit dan SMU non favorit tidak berbeda nyata. Namun khususnya perilaku vegetarian banyak diikuti oleh remaja dari SMU favorit. Selanjutnya kebiasaan ‘snacking’ menunjukkan bahwa remaja di sekolah non favorit ada 86,40 % dibandingkan sekolah favorit hanya sebesar 30,80%. Eating disorder pada remaja yang sekolah di SMU favorit dan non favorit tidak berbeda dan masih sangat sedikit terjadi di kalangan remaja. Dengan demikian kecenderungan *anoreksia* dan *bulimia* pada remaja di Bogor belum memerlukan perhatian yang serius.

#### **F. Kerangka Berfikir**

Remaja sebagai generasi muda memegang peranan penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul dimasa yang akan datang. Ciri-ciri yang spesifik pada usia remaja adalah pertumbuhan yang cepat, perubahan emosional dan perubahan sosial. Segala sesuatunya berubah secara cepat untuk mengantisipasi perubahan-perubahan tersebut makanan sehari-hari menjadi amat penting. Kebutuhan zat gizi remaja meningkat karena sedang mengalami pertumbuhan cepat. Tetapi masukan zat gizi mereka sering

tidak sesuai dengan kebiasaan makan karena kelompok remaja merupakan kelompok yang mudah terpengaruh oleh hal-hal baru termasuk dalam konsumsi makan. Konsumsi makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi mereka. Kebiasaan yang telah ditanamkan sejak anak-anak berpengaruh juga pada saat remaja. Masa remaja merupakan masa yang labil kadang-kadang lebih mementingkan teman daripada keluarga. Teman akan mempengaruhi kebiasaan makan. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi sering kali terkait erat dengan sikap gizi. Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (*statement*) yang diajukan. Diharapkan dengan memiliki pengetahuan gizi dan sikap gizi yang baik akan membentuk pola konsumsi yang baik juga.



Gambar 1. Alur Kerangka Berfikir

## **G. Hipotesis**

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta.
2. Terdapat hubungan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta.
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei. Sesuai dengan tujuannya, yaitu mengungkap adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi maka penelitian ini termasuk penelitian korelatif. Penelitian ini menggunakan statistik parametris dengan teknik *product moment* untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *cross sectional*, yaitu rancangan yang digunakan pada penelitian dengan variabel sebab atau faktor resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada obyek penelitian yang diukur dan dikumpulkan secara simultan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2005).

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat**

Penelitian ini dilaksanakan di kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta yang berlokasi di Jalan Kenari No 4, Yogyakarta.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan mulai bulan Februari 2013 sampai dengan bulan Juni 2013 dengan menyesuaikan jadwal.



## **B. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi salah penafsiran, maka terlebih dahulu akan penulis kemukakan beberapa pengertian penting yang berhubungan dengan judul, antara lain :

### **1. Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat.

Pengetahuan gizi adalah skor yang diperoleh dari jawaban kuesioner responden yang berhubungan dengan zat gizi, kebutuhan gizi, dan permasalahan gizi yang diukur dengan skor jawaban terhadap pernyataan.

### **2. Sikap Terhadap Gizi**

Sikap di definisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (*statement*) yang diajukan. Sikap terhadap gizi sering kali terkait erat dengan pengetahuan gizi. Mereka yang berpengetahuan gizi baik, cenderung akan memiliki sikap gizi yang baik pula.

Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi. Sikap terhadap gizi adalah sikap terhadap pernyataan

yang diberikan melalui kuesioner, sikap ini diukur dengan pemberian skor pada jawaban terhadap pernyataan yang terdapat dalam kuesioner.

### **3. Pola Konsumsi**

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan dikombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Pola konsumsi adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan seperti frekuensi makan yang diperoleh dari hidangan baik makanan pokok maupun jajanan yang dikonsumsi sehari dengan metode *food frequency*.

### **C. Variabel Penelitian**

Arikunto (2010) mengemukakan bahwa variabel penelitian merupakan sesuatu yang menjadi obyek sasaran atau titik pandang kegiatan penelitian.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari atau ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010).

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Sesuai dengan judul penelitian, maka digunakan 2 kelompok variabel tersebut sebagai berikut :

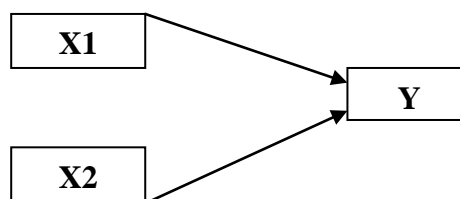
#### 1. Variabel Bebas

Variabel bebas (*independent*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi siswa.

#### 2. Variabel Terikat

Variabel terikat (*dependent*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pola konsumsi siswa.

Dalam paradigma ini terdapat dua variabel independen dan satu dependen. Gambar 2 adalah paradigma ganda dengan dua variabel independen  $X_1$  dan  $X_2$  dan satu variabel dependen  $Y$ . Untuk mencari hubungan  $X_1$  dengan  $X_2$  secara bersama-sama terhadap  $Y$  menggunakan korelasi ganda.



Gambar 2. Paradigma Penelitian

#### Keterangan :

1.  $x_1$  : Pengetahuan Gizi
2.  $x_2$  : Sikap Terhadap Gizi
3.  $Y$  : Pola Konsumsi

## D. Populasi dan Sampel

### a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007). Populasi yang dimaksud disini adalah sasaran penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yaitu sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan. Menurut Arikunto (2010) yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII program keahlian Kompetensi Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta yang berjumlah 95 orang. Populasi yang diambil disini adalah kelas XII Program Keahlian Jasa Boga dengan dasar pertimbangan: 1) siswa kelas paling tertinggi dimana para siswanya telah mendapatkan pengalaman belajar ilmu gizi yang maksimal 2) dipilihnya siswa jurusan jasa boga karena siswa program jasa boga memiliki pengetahuan tentang makanan. Pada penelitian ini menggunakan penelitian populasi.

Tabel 4. Jumlah Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	XII Jasa Boga1	32
2.	XII Jasa Boga2	30
3.	XII Jasa Boga3	33
<b>Total</b>		<b>95 orang</b>

## b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan mewakili seluruh populasi yang diteliti. Menurut Arikunto (2010), sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, menggunakan sampel acak sederhana (*simple random sampling*). Dikatakan *simple* (sederhana): karena pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu, hal ini mengacu pendapat Sugiyono (2008). Untuk penentuan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *Slovin*, dengan rumus:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

(Sugiyono, 2008)

Keterangan :

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran kelebihan karena kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir atau diinginkan (e = 0,1)

Berdasarkan rumus di atas, maka penentuan sampel dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\
 n &= \frac{95}{1 + 95(0,1)^2} \\
 n &= \frac{95}{1 + 95 (0,01)} \\
 n &= \frac{95}{1,95} \\
 n &= 48,71 \\
 n &= 49
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, maka diperoleh jumlah sampel (n) sebanyak 49 responden dan dibulatkan 50 responden.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Sugiyono (2008) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data secara sistematis.

Menurut Arikunto (2005) metode atau teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Ada beberapa teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, angket, observasi dan studi dokumenter.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes pengetahuan gizi, angket sikap terhadap gizi dan formulir *food frequency*.

### a. Tes

Istilah tes berasal dari bahasa Prancis Kuno yaitu “*testum*” yang berarti piring untuk menyisihkan logam mulia. Dalam bahasa Indonesia tes diterjemahkan sebagai ujian atau percobaan. Di dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) Daring, tes berarti ujian tertulis, lisan, atau wawancara untuk mengetahui pengetahuan, kemampuan, bakat, dan kepribadian seseorang.

Tes sebagai instrumen pengumpul data adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, inteligensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Riduwan, 2012). Tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang ditentukan (Arikunto, 2010).

Dengan tes pengetahuan gizi responden tiap responden diberi pertanyaan atau persoalan yang sama. Teknik pengumpulan data ini didasarkan pada diri sendiri atau setidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi. Tes ini disusun sedemikian rupa, tegas, definitif, terbatas, dan konkret, sehingga responden dengan mudah mengisi atau menjawab. Tes berbentuk pilihan dimana jawabannya telah disediakan dan responden tinggal memilih jawaban yang telah tersedia.

Mengenai alternatif jawaban dalam tes pengetahuan gizi, penulis menggunakan skala *Guttman* dengan menetapkan dua (2) kategori penyekoran sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor</b>
Betul	1
Salah	0

Tujuan pokok pembuatan tes ini adalah untuk mengukur pemahaman responden mengenai pengetahuan gizi dan tentunya penggunaan tes ini yaitu untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan survei, serta memperoleh informasi dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dibuat. Prosedur tes yang digunakan adalah post-tes atau tes akhir yang berarti tes ini digunakan untuk mengetahui apakah responden sudah menguasai materi.

Tes merupakan metode pengumpulan data penelitian yang berfungsi untuk mengukur kemampuan seseorang. Tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan yang memiliki respon/ jawaban benar atau salah. Jawaban benar akan mendapat skor dan jawaban salah tidak mendapat skor. Dengan demikian, hasil pengukuran dengan menggunakan tes termasuk kategori data kuantitatif.

Dalam penelitian ini menggunakan tes pengetahuan gizi. Langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan soal tes, kemudian peneliti menginstruksi dan menjelaskan kepada sampel cara pengisian soal tes pengetahuan gizi. Setelah diisi dan terkumpul semua kemudian soal tes diperiksa.

#### **b. Angket**

Metode angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Arikunto, 2010).



Sedangkan, Sugiyono (2005) berpendapat bahwa angket merupakan teknik pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Angket adalah sejumlah pertanyaan-pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang pengalaman dan keyakinan pribadi responden. Kelebihan dari metode ini yaitu memudahkan responden untuk menjawab pertanyaan, karena responden tinggal memilih jawaban yang ada sesuai dengan keadaannya.

Menurut Arikunto (2010), pengambilan data dengan angket memiliki kelebihan-kelebihan sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden
- c. Dapat dijawab oleh responden sesuai kecepatannya masing-masing dan menurut waktu senggang responden.
- d. Dapat dibuat anonym, sehingga responden dapat dibuat jujur dan tidak malu-malu untuk menjawab.
- e. Dapat dibuat standart sehingga bagi semua responden diberi pertanyaan yang benar-benar sama

Dalam penelitian ini menggunakan jenis angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang disertai dengan pilihan jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan tersebut. Instrumen dalam penelitian ini berupa sistem angket yang berisi butir-butir pernyataan untuk diberi tanggapan atau dijawab oleh subjek.

Skala pengukuran instrumen menggunakan model skala *Guttman* dengan dua alternatif jawaban yaitu setuju dan tidak setuju. Pemberian skor untuk responden dapat berupa skor tertinggi bernilai (2) dan skor terendah (1).

Pemberian skor pada tiap item untuk pernyataan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Kategori Pemberian Skor Pada Tiap Item Untuk Pernyataan

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor</b>
Sangat setuju	2
Tidak setuju	1

Sumber : Riduwan, 2012

### *c. Food Frequency*

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode frekuensi makan (*food frequency*). Metode frekuensi makan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Selain itu dengan metode frekuensi makanan dapat memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif.

Kuisiner frekuensi makan memuat semua tentang daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang terdapat dalam daftar tersebut adalah yang dikonsumsi cukup sering oleh responden.

Penilaian frekuensi penggunaan bahan makanan digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan

atau tahun dan kemudian diberikan skor untuk dilakukan penilaian dan kategorisasi.

Tabel 7. Pemberian Skor Pada Frekuensi Bahan Makanan

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (1 hari mengkonsumsi)
B	25	1x sehari (4-6 x seminggu)
C	15	3 x per minggu
D	10	1-2 x seminggu
E	1	Kurang dari 1 x seminggu
F	0	Tidak pernah

Sumber : Suhardjo (1989:155)

**Cara menghitung skor tiap rata-rata masing-masing bahan makanan :**

$$\sum \frac{(\text{skor tiap kategori} \times \text{jumlah responden pada kategori})}{\text{jumlah seluruh responden}}$$

Langkah-langkah Metode Frekuensi Makan:

- Responden diminta untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuisioner mengenai frekuensi penggunaannya dan ukuran porsi.
- Lakukan rekapitulasi tentang frekuensi penggunaan bahan makanan terutama bahan makanan yang merupakan sumber-sumber zat gizi tertentu selama periode tertentu pula.

## F. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diinginkan, seorang peneliti harus mempunyai alat ukur yang disebut dengan instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2007) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara

spesifik fenomena ini adalah variabel penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel yang akan diteliti dari penelitian ini adalah menetapkan indikator indikator dari variabel yang diteliti kemudian.

Sedangkan menurut Arikunto (2010) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam pembuatan instrumen diperlukan langkah-langkah yang diteliti dan benar agar dapat memperoleh data yang memenuhi syarat dan dapat mewakili obyek. Untuk memudahkan dalam penyusunan instrumen. Prosedur dalam pengadaan instrumen yang baik adalah:

- a. Perencanaan meliputi perumusan tujuan, menentukan variabel dan kategori variabel.
- b. Penulisan butir soal atau item kuesioner, penyusunan skala dan penyusunan pedoman wawancara.
- c. Penyuntingan yaitu melengkapi instrumen dengan pedoman mengajukan surat pengantar, kunci jawaban, dan lain-lain yang diperlukan.
- d. Uji coba baik dalam skala kecil maupun besar.
- e. Penganalisaan butir analisis item, melihat pola jawaban, peninjauan saran-saran dan sebagainya.
- f. Mengadakan revisi terhadap item-item yang dirasa kurang baik dengan mendasarkan diri pada data yang diperoleh waktu uji coba.

Instrumen penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner (angket) dan formulir *food frequency*. Kuesioner digunakan untuk mengisi pertanyaan mengenai pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi. Formulir *food frequency* digunakan untuk mengetahui frekuensi makan memuat semua tentang daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut pada periode tertentu

Angket yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang pengetahuan gizi dan sikap gizi berupa angket tertutup. Skala yang digunakan adalah skala *Guttman*. Skala *Guttman* merupakan skala kumulatif. Skala *Guttman* mengukur suatu dimensi saja dari suatu variabel yang multidimensi. Pada skala *Guttman* terdapat beberapa pertanyaan yang diurutkan secara hierarkis untuk melihat sikap tertentu seseorang. Analisis yang dilakukan sama seperti pada skala *Likert* (Riduwan, 2012).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuisiner. Adapun kisi-kisi keseluruhan instrumen penelitian sebagai berikut :

Tabel 8. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item</b>
Pengetahuan gizi	a. Zat Gizi	7
	b. Kebutuhan gizi remaja	7
	c. Permasalahan gizi remaja	6
Sikap terhadap gizi	a. Pengalaman pribadi	3
	b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting	2
	c. Pengaruh budaya	3
	d. Media massa	2
	e. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama	1
	f. Faktor emosional	4

## **G. Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrumen berguna untuk mengetahui tingkat kesahihan dan kendala instrumen, uji coba dapat dilakukan dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas, karena validitas dan reliabilitas merupakan ketentuan pokok untuk menilai suatu alat ukur. Uji coba ini dilakukan sebelum angket digunakan pada penelitian sesungguhnya. Untuk memperoleh data pada penelitian ini digunakan instrument penelitian yang disusun atas dasar kisi-kisi dari tiap variabel penelitian.

Uji coba instrumen dilakukan pada siswa yang tidak menjadi sampel penelitian untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar merupakan instrumen yang baik dan memadai. Baik buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya data yang diperoleh. Hal tersebut sangat menentukan kualitas penelitian. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yang penting yaitu valid dan reliabel. Adapun tahapan dalam analisis instrumen, antara lain:

### **1. Uji Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi sedangkan instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Validitas dibedakan menjadi validitas logis dan validitas empiris. Validitas logis merupakan validitas yang diperoleh melalui cara-cara yang benar sehingga menurut logika akan dapat dicapai suatu validitas yang dikehendaki. Validitas empiris adalah

validitas yang diperoleh dengan mencoba instrumen pada sasaran yang dicapai. Oleh karena itu, pengujian validitas empiris instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan mengujicobakan instrumen pada sampel (Arikunto, 2010). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis butir yaitu dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total. Uji validitas item dilakukan dengan rumus *product moment* :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{[\sum x^2 - (\sum x)^2/n][\sum y^2 - (\sum y)^2/n]}}$$

Keterangan :

X dan Y = Skor masing-masing skala

n = Banyaknya subyek

Pengujian validitas instrument ini dibantu dengan program SPSS 17.

Print out hasil uji validitas dapat dilihat pada lampiran.

## 2. Uji Reliabilitas

### a. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu. Hasil analisis digunakan untuk memprediksi reliabilitas instrumen.

Reliabilitas instrumen merupakan kehandalan alat ukur. Reliabel berarti dapat digunakan untuk mengukur pada apa saja dan kapan saja yang menghasilkan data yang sama. Reliabilitas instrumen dilakukan reliabilitas internal dengan rumus *alpha cronbach* :

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) - \left( 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma b^2$  = jumlah varian butir

$\sigma t^2$  = varian total (Arikunto, 2010)

Tingkat keterandalan dari instrumen tersebut dapat digunakan tabel berikut ini sebagai dasar konsultasi.

Tabel 9. Intepretasi Harga r dengan Rumus *Alpha Cronbach*

Koefisien Korelasi	Kategori
0,800 – 1,000	Tinggi
0,600 – 0,800	Cukup
0,400 – 0,600	Agak rendah
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat rendah (tak berkorelasi)

(Arikunto, 2010)

## H. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer program *SPSS for Windows version 16.0* Analisis data yang dilakukan meliputi analisis deskriptif dan korelasi.

### 1. Analisis Deskriptif

- i. Data pengetahuan gizi diukur dengan memberikan 20 pernyataan maka skor total tertinggi sebesar 20 (Lampiran). Selanjutnya tingkat pengetahuan gizi dibagi dalam tiga kategori yaitu pengetahuan baik, cukup dan kurang.



<b>Pengetahuan Gizi</b>				
Skor Max		=	20	
Skor Min		=	12	
R	20	-	12	= 8
K	3			= 3
I	R	/	K	= 3
Baik	18	-	20	
Cukup	15	-	17	
Kurang	12	-	14	

- ii. Data sikap terhadap gizi diukur dengan memberikan 15 pertanyaan maka skor total tertinggi sebesar 30 (Lampiran). Selanjutnya sikap terhadap gizi dibagi dalam tiga kategori yaitu baik, cukup dan kurang.

<b>Sikap Terhadap Gizi</b>				
Skor Max		=	30	
Skor Min		=	25	
R	30	-	25	= 5
K	3			= 3
I	R	/	K	= 2
Baik	29	-	30	
Cukup	27	-	28	
Kurang	25	-	26	

- iii. Data pola konsumsi diukur dengan memberikan formulir *food frequency* maka skor total tertinggi sebesar 452 (Lampiran). Selanjutnya sikap terhadap gizi dibagi dalam tiga kategori yaitu baik, cukup dan kurang.

<b>Pola Konsumsi</b>				
Skor Max			=	452
Skor Min			=	128
R	452	-	128	= 324
K	3		=	3
I	R	/	K	= 108
Baik	344	-	452	
Cukup	236	-	343	
Kurang	128	-	235	

## 2. Uji Prasyarat Analisis

Suatu pengkajian statistik hanya akan berlaku apabila memenuhi landasan-landasan teori yang mendasarinya. Sugiyono (2008) menyatakan statistik parametris suatu uji yang modelnya menetapkan adanya syarat-syarat tertentu (asumsi-asumsi) tentang variabel random atau populasi yang merupakan sumber sampel penelitian. Syarat yang dimaksud adalah data yang akan dianalisis berdistribusi normal.

### i. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan apakah distribusi dari semua variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas dari masing-masing variabel digunakan uji normalitas *Kolmogorov-Sminrov*. Jika dilihat dari nilai signifikansi (p) data dikatakan normal jika nilai signifikansi (p) lebih besar dari taraf signifikansi 0.05, dan sebaliknya jika nilai signifikansi (p) lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 maka data tidak normal.

(1) Uji Normalitas Variabel Pengetahuan Gizi

Hasil perhitungan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS versi 16.0 *for Windows*) menunjukkan bahwa untuk pengetahuan gizi memiliki nilai (p) sebesar 0,111. Dilihat dari nilai signifikansi (p) data dikatakan normal karena nilai signifikansi (p) lebih besar dari taraf signifikansi 0.05.

(2) Uji Normalitas Variabel Sikap Terhadap Gizi

Hasil perhitungan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS versi 16.0 *for Windows*) menunjukkan bahwa untuk sikap terhadap gizi memiliki nilai (p) sebesar 0,182. Dilihat dari nilai signifikansi (p) data dikatakan normal karena nilai signifikansi (p) lebih besar dari taraf signifikansi 0.05.

(3) Uji Normalitas Variabel Pola Konsumsi

Hasil perhitungan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS versi 16.0 *for Windows*) menunjukkan bahwa untuk pola konsumsi makan memiliki nilai (p) sebesar 0,599. Dilihat dari nilai signifikansi (p) data dikatakan normal karena nilai signifikansi (p) lebih besar dari taraf signifikansi 0.05.

**ii. Uji Linearitas**

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah spesifikasi model yang digunakan dalam penelitian sudah benar atau tidak. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antara variabel bebas terhadap variabel terikatnya digunakan uji F(anova). Jika nilai signifikansi dari linearity

(p)<0,05 berarti persamaan garis regresi linier nilai signifikansi. Jika dilihat dari nilai  $F_{hitung}$ , dikatakan ada hubungan linear antara variabel bebas dengan terikatnya ketika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$ .

(1) Uji Linearitas Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi

Dari hasil analisa dapat diketahui bahwa data pengetahuan gizi dengan pola konsumsi memiliki harga F sebesar 1,262 dengan nilai (p) 0,293. Oleh karena  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka dapat disimpulkan antara variabel bebas dengan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

(2) Uji Linearitas Sikap Terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi

Dari hasil analisa dapat diketahui bahwa data sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi memiliki harga F sebesar 1,252 dengan nilai Sig. 0,303. Oleh karena  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka dapat disimpulkan antara variabel bebas dengan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

### iii. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui besarnya korelasi pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan. Rumus dari analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i \sum y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{[n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2][n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2]}}$$

Sugiyono (2010)

Keterangan :

 $r_{xy}$  = Koefisien korelasi Product Moment $n$  = Jumlah Subjek $x_i$  = Jumlah Skor Item / Nilai Tiap Angket $y_i$  = Jumlah Skor Total / Nilai Total Angket

Pengujian analisis dilakukan menggunakan program *SPSS for windows release 16.0* dengan tingkat kesalahan 5%. Apabila didapatkan nilai  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari koefisien korelasi yang didapatkan, dapat digunakan untuk mengukur tingkat korelasi antara kedua variabel. Penafsiran terhadap tingkat korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada tabel di bawah ini.

Tabel 10. Intepretasi Nilai  $r_{xy}$ 

Besarnya“r” product moment	Interpretasi
0,00-0,20	Artinya variabel X dan variabel Y memang terdapat korelasi akan tetapi korelasi itu diabaikan (dianggap tidak ada korelasi antara variabel X dan variabel Y)
0,20-0,40	Antara variabel X dan Y terdapat korelasi yang lemah/ rendah
0,40-0.70	Antara variabel X dan Y terdapat korelasi yang sedang/ cukup
0.70-0,90	Antara variabel X dan Y terdapat korelasi yang kuat dan tinggi
0,90-100	Antara variabel X dan Y terdapat korelasi yang kuat/ sangat tinggi



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum SMK Negeri 6 Yogyakarta**

##### **1. Profil Sekolah**

SMK Negeri 6 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah kejuruan dengan konsentrasi pada program jasa pendidikan. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah Kota Yogyakarta. Letak sekolah ini sangat strategis karena berada di Jl. Kenari no.4 Yogyakarta Kelurahan Semaki Kecamatan Umbulharjo. Sekolah ini awalnya didirikan dengan nama SGKP (Sekolah Guru Kepandaian Putri) dan pada tahun 1964 menjadi SKKA (Sekolah Kesejahteraan Keluarga). Pada tahun 1974 sekolah ini berubah lagi menjadi SMKK (Sekolah Menengah Kesejahteraan Keluarga).

Mulai tahun 1996 SMKK berubah menjadi SMK Negeri 6 Yogyakarta hingga sekarang. Dengan ruang kelas yang terbatas, pembelajaran di sekolah ini diberlakukan pembagian masuk kelas yaitu kelas pagi dan kelas siang. Dan sekarang SMKN 6 Yogyakarta mempunyai 7 bidang keahlian, yaitu Jasa Boga, Patiseri, Busana Butik, Usaha Perjalanan Wisata (UPW), Akomodasi Perhotelan (AP), Kecantikan Kulit, Kecantikan Rambut.

## 1. Visi dan Misi Sekolah

SMK Negeri 6 Yogyakarta mempunyai target sebagai sekolah kejuruan unggulan. Oleh karena itu, pengembangan dan peningkatan kualitas di berbagai bidang kejuruan dilaksanakan agar sekolah dapat bersaing dengan sekolah kejuruan yang lain sehingga target yang diinginkan dapat tercapai. Adapun visi dari SMK Negeri 6 Yogyakarta adalah menghasilkan lulusan yang berakhlak mulia bermental kuat, berprestasi tinggi, profesional dan tangguh dalam persaingan akademik maupun dunia kerja.

1. Unggul dalam kegiatan Agama
2. Unggul dalam bidang Pariwisata
3. Unggul dalam bidang Disiplin
4. Unggul dalam Kegiatan Olahraga dan Seni
5. Unggul dalam bidang Bahasa Asing
6. Unggul dalam bidang Lingkungan Hidup
7. Unggul dalam Keterserapan Tamatan

Sedangkan misi dari SMK Negeri 6 Yogyakarta adalah Profesional dalam penyelenggaraan pendidikan berbasis produktif meliputi :

1. Menciptakan etos kerja yang produktif
2. Mengembangkan sikap deduktif terhadap profesi yang ditentukan
3. Membangun dan mempertahankan unjuk kerja yang tinggi
4. Mengembangkan kreatifitas dalam memanfaatkan peluang pasar



5. Adaptif dalam menyikapi perkembangan ilmu pengetahuan dan dunia bisnis.

## 2. Karakteristik Siswa

### a) Umur Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai umur responden berusia 16-19 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah responden menurut usia pada tabel berikut :

Tabel 11. Distribusi Umur Siswa Kelas XII

Kategori Usia Siswa	Frekuensi	Persen (%)
16 tahun	8	8,5
17 tahun	42	44,2
18 tahun	35	36,8
19 tahun	10	10,5
Jumlah	95	100.0

(Sumber: Data primer yang diolah)

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa kelompok umur responden terbanyak adalah pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 42 orang (44,2%), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada usia 16 tahun yaitu 8 orang (8,5%).

### b) Jenis Kelamin Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai jenis kelamin responden berusia 16-19 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah responden menurut jenis kelamin pada tabel berikut :

Tabel 12. Distribusi Jenis Kelamin Siswa Kelas XII

Jenis Kelamin Siswa	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	9	9,5 %
Perempuan	86	90,5%
Jumlah	95	100.0

(Sumber: Data primer yang diolah)

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 86 orang (90,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 9 orang (9,5%).

## B. Deskripsi Data

### 1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan landasan penting untuk terjadi perubahan sikap dan perilaku gizi. Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, oleh sebab itu penting bagi remaja untuk memperoleh bekal pengetahuan gizi dari berbagai sumber seperti sekolah, media cetak, maupun media elektronik.

Tingkat pengetahuan gizi responden dinilai dalam menjawab 20 pernyataan yang diajukan dalam tes pengetahuan. Masing-masing pernyataan diberi skor 1 (satu) jika jawaban responden tepat, dan 0 (nol) jika jawaban responden tidak tepat. Skor tertinggi adalah 20 (jika seluruh jawaban responden tepat) dan skor terendah adalah 0 (nol). Pernyataan yang diajukan berkaitan dengan zat gizi, kebutuhan gizi remaja, dan permasalahan gizi remaja. Jawaban responden diberi skor dan hasilnya dibagi menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, dan kurang.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

No	Interval	Kategori	Presentase (%)	Frekuensi
1	18 – 20	Baik	58.0	29
2	15 – 17	Cukup	32.0	16
3	12 – 14	Kurang	10.0	5
Jumlah			100.0	50

(Sumber: Data primer yang diolah)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan gizi kurang sejumlah 5 responden (10%), responden dengan pengetahuan gizi cukup sejumlah 16 responden (32%), dan pengetahuan gizi baik sejumlah 29 responden (58%)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik. Kelompok remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik, akan memiliki konsep ilmu gizi yang sedikit juga.

Dalam penelitian Muniroh (2000), menunjukkan tingkat pengetahuan gizi remaja di Jombang adalah baik sebesar 81,5% tetapi masih terdapat remaja yang berstatus gizi kurang sebesar 20% walaupun pengetahuan gizinya baik.

## 2. Sikap Terhadap Gizi

Sikap terhadap gizi responden dinilai dalam menjawab 15 pernyataan yang diajukan dalam kuisioner. Masing-masing pernyataan diberi skor 2 (dua) jika jawaban responden tepat, dan 1 (satu) jika jawaban responden tidak tepat. Skor tertinggi adalah 30 (jika seluruh jawaban responden tepat) dan skor terendah adalah 1 (satu). Jawaban responden diberi skor dan hasilnya dibagi menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, dan kurang.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Sikap Terhadap Gizi

No	Interval	Kategori	Presentase (%)	Frekuensi
1	29 – 30	Baik	34.0	17
2	27 – 28	Cukup	48.0	24
3	25 – 26	Kurang	18.0	9
Jumlah			100.0	50

(Sumber: Data primer yang diolah)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan sikap kurang sejumlah 9 responden (18%), responden dengan sikap cukup sejumlah 24 responden (48%), dan sikap baik sejumlah 17 responden (34%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai sikap gizi cukup dibandingkan dengan responden yang mempunyai sikap gizi baik. Dalam penelitian Sudiman (2012), sebagian besar responden mempunyai sikap yang cukup baik terhadap berbagai aspek gizi, bahkan pada aspek tertentu proporsi responden yang mempunyai sikap yang baik mendekati 100%, antara lain sarapan pagi, konsumsi sayur dan buah, serta suplemen vitamin A.

### 3. Pola Konsumsi

Dari 50 responden, didapatkan distribusi frekuensi pola konsumsi makan responden dimana responden yang memiliki pola konsumsi baik sejumlah 15 responden (15%), responden dengan pola konsumsi cukup sejumlah 19 (38%), dan pola konsumsi kurang sejumlah 16 responden (32%).

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	344 – 452	Baik	30.0	15
2	236 – 343	Cukup	38.0	19
3	128 – 235	Kurang	32.0	16
Jumlah			100.0	50

(Sumber: Data primer yang diolah)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola konsumsi cukup dibandingkan dengan responden yang mempunyai pola konsumsi baik.

Pola konsumsi diperoleh dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Dimana *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) tersebut berisi daftar makanan yang sering dikonsumsi responden.

**a) Pola Konsumsi Makanan Pokok**

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nasi	46	92	4	8	0	0	0	0	0	0	0	0	50	100
Mie	0	0	3	6	10	20	14	28	14	28	9	18	50	100
Roti	1	2	10	20	10	20	9	18	15	30	5	10	50	100

(Sumber: Data primer yang diolah)

**Keterangan :**

A : setiap hari (3x sehari)      C : 3x/ minggu      E : < 1x seminggu  
 B : 1x sehari (4-6x seminggu)      D : 1-2x seminggu      F : Tidak Pernah

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui frekuensi konsumsi makanan pokok terbesar adalah nasi yang dikonsumsi setiap hari sebanyak 46 responden (92%). Sedangkan frekuensi konsumsi terkecil terdapat pada roti setiap hari (3x sehari) sebanyak 1 responden (2%).

Makanan pokok yang paling sering dikonsumsi dalam penelitian ini adalah nasi sebanyak 46 responden (92%) dengan frekuensi konsumsi setiap hari. Hal ini membuktikan bahwa nasi sampai saat ini masih merupakan menu pilihan utama pada siswa kelas XII untuk asupan karbohidrat.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Masitah Matondang (2007) dimana konsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat juga memiliki frekuensi yang utama bahkan hasil penelitiannya mencapai 100% dari total konsumsi.

Tingginya tingkat konsumsi nasi dapat disebabkan oleh budaya yang diturunkan pada masyarakat Indonesia yang akhirnya mempengaruhi pola asuh pada anak bahwa tidak makan nasi maka tidak kenyak. Hal ini pun memperkuat pernyataan Badan Pusat Statistik (BPS) yang menyebutkan bahwa konsumsi beras di Indonesia sampai tahun 2010 mencapai 139 kg per kapita per tahun atau merupakan tertinggi di dunia.

#### b) Pola Konsumsi Lauk-Pauk

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Konsumsi Lauk-Pauk

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ayam	4	8	14	28	13	26	13	26	6	12	0	0	50	100
Daging sapi	0	0	6	12	6	12	11	22	14	28	13	26	50	100
Ikan	0	0	6	12	12	24	13	26	15	30	4	8	50	100
Telur	1	2	18	36	17	34	7	14	5	10	2	4	50	100
Tempe	0	0	25	50	13	26	8	16	4	8	0	0	50	100
Tahu	0	0	24	48	11	22	10	20	4	8	1	2	50	100

(Sumber: Data primer yang diolah)

#### Keterangan :

A : setiap hari (3x sehari)      C : 3x/ minggu      E : < 1x seminggu  
 B : 1x sehari (4-6x seminggu)      D : 1-2x seminggu      F : Tidak Pernah

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui frekuensi konsumsi lauk nabati pada responden paling banyak adalah tempe dengan frekuensi 1x sehari (4-6xseminggu) sebanyak 25 responden (50%). Sedangkan frekuensi konsumsi lauk nabati yang paling sedikit tahu dengan frekuensi 1x sehari (4-6xseminggu) sebanyak 24 responden (48%).

Untuk frekuensi konsumsi lauk hewani yang paling sedikit daging dengan frekuensi <1x seminggu sebanyak 14 responden (28%). Sedangkan frekuensi konsumsi lauk hewani yang paling banyak adalah telur dengan frekuensi 1x sehari (4-6xseminggu) sebanyak 18 responden (36%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desmawita (2002) menunjukkan hal yang sama bahwa pangan sumber protein nabati yang biasa dikonsumsi remaja adalah tempe dan tahu. Tempe dan tahu banyak dikonsumsi oleh remaja karena selain harganya relatif murah, ketersediaan yang memadai dan banyak remaja yang menyukai.

### c) Pola Konsumsi Sayur-Sayuran

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Sayur-Sayuran

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bayam	1	2	8	16	9	18	18	36	12	24	2	4	50	100
Kangkung	0	0	9	18	4	8	16	32	16	32	5	10	50	100
Daun Ubi	0	0	2	4	0	0	12	24	15	30	21	42	50	100
Sawi Putih	0	0	2	4	4	8	14	28	18	36	12	24	50	100
Sawi Hijau	0	0	3	6	10	20	14	28	13	26	10	20	50	100
Kac. Pjg	0	0	1	2	10	20	12	24	19	38	8	16	50	100
Terong	1	2	2	4	5	10	9	18	14	28	19	38	50	100
Wortel	4	8	7	14	16	32	12	24	10	20	1	2	50	100
Buncis	0	0	4	8	9	18	15	30	10	20	12	24	50	100
Taoge	0	0	2	4	6	12	17	34	12	24	13	26	50	100
Labu Siam	0	0	1	2	2	4	11	22	16	32	20	40	50	100
Lain-lain	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	48	96	50	100

(Sumber: Data primer yang diolah)

#### Keterangan :

A : setiap hari (3x sehari)

B : 1x sehari (4-6x seminggu)

C : 3x/ minggu

D : 1-2x seminggu

E : < 1x seminggu

F : Tidak Pernah

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui frekuensi konsumsi sayur-sayuran pada paling banyak adalah bayam dengan frekuensi 1-2x seminggu sebanyak 18 responden (36%), sedangkan yang paling sedikit labu siam dengan frekuensi tidak pernah sebanyak 20 responden (40%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desmawita (2002) menunjukkan hal yang sama bahwa sayuran yang biasa dikonsumsi remaja adalah bayam. Bayam dikonsumsi oleh remaja karena selain harganya relatif murah, ketersediaan yang memadai dan banyak remaja yang menyukai. Sayuran yang umum dikonsumsi contoh adalah sayuran yang berdaun hijau. Menurut Almatsier (2001), sayuran berwarna hijau merupakan pangan sumber Fe nabati dan vitamin C.

#### d) Pola Konsumsi Buah-Buahan

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah-Buahan

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Apel	0	0	7	14	5	10	14	28	22	44	2	4	50	100
Pepaya	0	0	11	22	6	12	14	28	12	24	7	14	50	100
Jeruk	0	0	9	18	8	16	10	20	17	34	6	12	50	100
Semangka	0	0	1	2	7	14	10	20	22	44	10	20	50	100
Pisang	0	0	8	16	9	18	16	32	11	22	6	12	50	100
Mangga	0	0	0	0	1	2	3	6	39	78	7	14	50	100
Rambutan	0	0	0	0	0	0	1	2	42	84	7	14	50	100
Lain-lain	0	0	0	0	1	2	1	2	2	4	46	92	50	100

(Sumber: Data primer yang diolah)

#### Keterangan :

A : setiap hari (3x sehari)

C : 3x/ minggu

E : < 1x seminggu

B : 1x sehari (4-6x seminggu)

D : 1-2x seminggu

F : Tidak Pernah

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui frekuensi konsumsi buah-buahan pada responden paling banyak adalah pepaya dengan



frekuensi 1x sehari (4-6x seminggu) sebanyak 11 responden (22%). Sedangkan yang paling sedikit rambutan dengan frekuensi  $< 1x$  seminggu sebanyak 42 responden (84%).

Buah-buahan juga merupakan pangan sumber vitamin dan mineral. Namun, kadang-kadang asam askorbat (vitamin C) dan gula di dalam buah-buahan umumnya lebih tinggi dibandingkan sayuran.

#### e) Pola Konsumsi Dilihat Dari Yang Paling Banyak Dikonsumsi

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Konsumsi

Makanan Pokok	Lauk-Pauk		Sayur-Sayuran	Buah-Buahan
	Nabati	Hewani		
1. Nasi	1. Tempe	1. Telur	1. Bayam	1. Pepaya
2. Mie	2. Tahu	2. Ayam	2. Kangkung	2. Jeruk

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui frekuensi konsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan pada responden paling banyak adalah nasi, mie, tempe, tahu, telur, ayam, bayam, kangkung, pepaya, dan jeruk.

### C. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan sebagai jawaban sementara atas pertanyaan penelitian, pernyataan tentang hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih yang harus diuji secara empiris (Notoatmodjo, 2005). Uji hipotesis akan dilakukan menggunakan Analisis Korelasi *Product Moment Pearson*.

Hasil perhitungan dari analisis *Korelasi Product Moment Pearson* menggunakan bantuan komputer dengan program aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS versi 16.0 for Windows).

**Correlation** : Pengetahuan Gizi ( $X_1$ ), Sikap Terhadap Gizi ( $X_2$ ), dan Pola Konsumsi (Y)

Tabel 21. Tabel Uji Korelasi antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi

Variabel	R	R Square	Sig	Keterangan	Kategori
$x_1 \rightarrow y$	0,545	.298	0,000	Ada hubungan	Sedang
$x_2 \rightarrow y$	0,521	.272	0,000	Ada hubungan	Sedang
$x_1x_2 \rightarrow y$	0,630	.397	0,000	Ada hubungan	Sedang

Keterangan :

$x_1 \rightarrow$  pengetahuan gizi

$x_2 \rightarrow$  sikap terhadap gizi

$y \rightarrow$  pola konsumsi

#### 1. Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi

Hipotesis untuk melihat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi adalah sebagai berikut:

$H_{o1}$  : Tidak terdapat hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi

$H_{a1}$  : Terdapat hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi

Berdasarkan Tabel 20 diperoleh nilai koefisien korelasi *product moment* (R) bernilai positif yaitu sebesar 0,545 dengan nilai signifikansinya 0,000. Oleh karena nilai signifikansinya lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_{a1}$  diterima, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi siswa kelas XII jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi *product moment* (R) bernilai positif yaitu sebesar 0,545 sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan antara pengetahuan gizi dan

pola konsumsi siswa kelas XII jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang.

## 2. Sikap Terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi

$H_{02}$  : Tidak terdapat hubungan antara Sikap Terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi

$H_{a2}$  : Terdapat hubungan antara Sikap Terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi

Berdasarkan Tabel 20 diperoleh nilai koefisien korelasi *product moment* (R) bernilai positif yaitu sebesar 0,521 dengan nilai signifikansinya 0,000. Oleh karena nilai signifikansinya lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_{a2}$  diterima, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan positif yang signifikan antara sikap terhadap gizi terhadap pola konsumsi siswa kelas XII jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi *product moment* (R) bernilai positif yaitu sebesar 0,521 sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan antara sikap terhadap gizi dan pola konsumsi siswa kelas XII jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang.

## 3. Hipotesis Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi

$H_{03}$  : Tidak terdapat hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi

$H_{a3}$  : Terdapat hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi

Berdasarkan Tabel 20 diperoleh nilai koefisien korelasi *product moment* (R) bernilai positif yaitu sebesar 0,630 dengan nilai signifikansinya 0,000. Oleh karena nilai signifikansinya lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_{a3}$  diterima, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap gizi terhadap pola konsumsi siswa kelas XII jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi *product moment* (R) bernilai positif yaitu sebesar 0,630 sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi**

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi *Pearson*, terlihat bahwa ada hubungan yang nyata ( $r = 0,545$ ) antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan (Tabel 20). Pengetahuan gizi secara positif dan nyata berkorelasi dengan pola konsumsi makan. Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan terlihat dari semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi makan.

Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam

memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2000).

Selanjutnya, Sediaoetama (2000) berpendapat bahwa kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat.

Hasil penelitian Ramadani Pratiwi (2011) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara faktor predisposisi (pengetahuan) terhadap pola makan siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian ini bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan. Hal ini dikarenakan bahwa faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makan salah satunya adalah pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang.

## **2. Hubungan antara Sikap Terhadap Gizi dengan Pola Konsumsi**

Sikap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (*statement*) yang diajukan terkait gizi umum, snack dan obesitas.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi *Pearson*, terlihat bahwa ada hubungan yang nyata ( $r = 0,521$ ) antara sikap gizi dengan pola konsumsi makan (Tabel 20). Sikap terhadap gizi secara positif dan nyata berkorelasi dengan pola konsumsi makan. Hubungan yang nyata antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan terlihat dimana semakin baik sikap terhadap gizi maka semakin baik pola konsumsi makan dan sebaliknya semakin kurang sikap terhadap gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi makan.

Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa Khomsan (2000) mengungkapkan bahwa sikap terhadap gizi merupakan tahapan lebih lanjut dari pengetahuan gizi. Seseorang yang berpengetahuan gizi baik akan mengembangkan sikap gizi yang baik. Sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Dengan demikian sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif, dalam hal ini lebih mengarah pada perilaku memilih makanan yang tercermin dari kebiasaan makan dan kebiasaan jajan.

Sikap remaja tentang gizi juga berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi itu sendiri, dimana sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu (Notoatmodjo, 2010). Selanjutnya Suhardjo (1989) menyatakan bahwa sikap manusia banyak dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman dan respon-respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan sejak masa kanak-kanak. Pengalaman yang diperoleh ada yang dirasakan menyenangkan atau

sebaliknya sehingga setiap individu dapat mempunyai sikap suka atau tidak suka terhadap makanan.

Hasil penelitian Rosidati (2011) menunjukkan bahwa 57.6% mahasiswa PSKM FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Berdasarkan hasil uji statistik analisis *chi-square* sikap gizi berhubungan dengan pola makan ( $P\text{value} < 0,05$ ). Sedangkan pola makan tidak terdapat hubungan secara statistik dengan jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku, aktivitas dan tempat tinggal.

### **3. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap Gizi dan Pola Kosumsi**

Dari hasil analisis regresi linear berganda diatas, didapat nilai  $R\text{ Square} = 0,397$  untuk korelasi ganda pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi, artinya 39,7 % menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan sikap gizi memberikan pengaruh yang nyata terhadap pola konsumsi makan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ani (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif nyata antara pengetahuan dan sikap serta antara pengetahuan dan praktek. Selain itu, terdapat hubungan positif nyata antara praktek gizi seimbang dengan konsumsi protein dan kalsium. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik pengetahuan gizi seimbang contoh, maka semakin baik pula sikap dan prakteknya, khususnya dalam konsumsi protein dan kalsium.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan saling berinteraksi membentuk pola perilaku yang khas.

Perilaku konsumsi makan seperti halnya perilaku lainnya pada diri seseorang, satu keluarga atau masyarakat dipengaruhi oleh wawasan dan cara pandang dan faktor lain yang berhubungan dengan tindakan yang tepat. Oleh karena itu apabila ditelusuri lebih lanjut, sistem nilai tindakan itu dipengaruhi oleh pengalaman pada masa lalu, berkaitan dengan informasi tentang makanan dan gizi yang diterimanya dari berbagai sumber (Notoatmodjo 2007)



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta 58% pada kategori baik, kategori cukup 32% dan kategori kurang 10%.
2. Sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri Yogyakarta 48% pada kategori cukup, kurang 18% dan baik 34%.
3. Pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri Yogyakarta 38% pada kategori cukup, kurang 32% dan baik 30%.
4. Ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta dengan signifikansi  $r\ 0,545 > \alpha\ 0,05$ .
5. Ada hubungan positif yang signifikan antara sikap terhadap gizi terhadap pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta. dengan signifikansi  $r\ 0,521 > \alpha\ 0,05$ .
6. Ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi terhadap pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta. dengan signifikansi  $r\ 0,630 > \alpha\ 0,05$ .

**B. Saran**

1. Tingkat pengetahuan gizi setiap siswa perlu ditingkatkan demi mencapai sikap dan perilaku yang positif terhadap pola konsumsi makanan.
2. Siswa diharapkan memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang.
3. Keberagaman konsumsi makan harus senantiasa diterapkan agar kebutuhan gizi setiap orang dapat terkecukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan variasi konsumsi setiap harinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arisman, 2004. *Penilaian Status Gizi Perorangan dalam Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Azwar, Saifuddin. 2005. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baliwati, 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Departemen Kesehatan RI. 2000. Materi Pelatihan Bimbingan dan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: WHO, Departemen Kesehatan RI.
- . 2010. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS) 2007.
- . 2003. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta: Depkes RI.
- . 2007. Perilaku hidup bersih dan Sehat. Jakarta: Depkes RI.
- Hadi, Hamam, Rapat Terbuka Majelis Guru Besar UGM : Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional, Yogyakarta, 5 Februari 2005
- Hastono, Sutarito Priyo. 2007. Analisis Data Kesehatan. FKM UI
- Husaini. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang. Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT Primamedia Pustaka.
- Khomsan, Ali. 2000. Teknik pengukuran pengetahuan gizi Bogor. Jurusan Gizi Masyarakat SumberDaya Keluarga, Fakultas Pertanian Bogor.
- . 2009. Aspek Sosio-Budaya Gizi dan Sistem Pangan Suku Baduy. Bogor: Departemen Gizi masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Mustofa, A. 2010. *Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas*. Yogyakarta: Hanggar Kreator.

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Metodelogi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Wulan Sari, Reni. 2008. *Dangerous Junk Food*. Yogyakarta: O2.
- Riduwan. 2012. *Skala Pengukuran Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarata: Dian Rakyat.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soekirman, 2000. Ilmu Gizi dan aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat; Dirjen Perguruan Tinggi; Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Dirjen Perguruan Tinggi Depdiknas.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII*. Jakarta: LIPI.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta. Primamedia Pustaka
- Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo. 2000. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Wawan dkk, 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Jogjakarta: Nuhamedika.

**LAMPIRAN**

## **PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada :

Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga

SMK Negeri 6 Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Dengan ini saya:

Nama : Shely Rosita Dewi

Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga

Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Dalam rangka menyusun Tugas Akhir Skripsi, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Teknik di Universitas Negeri Yogyakarta, penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai “Hubungan antara Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta”, saya memohon kesediaan siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta untuk menjadi responden penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan.

Besar harapan penulis, Anda bersedia menjadi responden penelitian ini dengan ikhlas dan jujur. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja, tanpa ada maksud lain.

Demikian atas kesediaan Anda menjadi responden penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, Februari 2013

Penulis

Shely Rosita Dewi

## **Lampiran 1**

### **Kuisoneer Penelitian**

#### **Hubungan antara Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta**

##### **I. Karakteristik Responden**

Nama Responden :

Jenis Kelamin Responden :

Umur Responden :

Berat Badan Responden :

Tinggi Badan Responden :

Agama :

## I. Daftar Pernyataan

Berilah *tanda check list* (✓) pada kalimat pernyataan yang paling tepat menurut responden.

### Pengetahuan

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Makanan yang bergizi itu adalah makanan yang mengandung cukup zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh.		
2	Fungsi makanan bagi tubuh adalah memberi zat tenaga, zat pembangunan, dan zat pengatur.		
3	Fungsi karbohidrat adalah sumber energi bagi tubuh.		
4	Yang paling banyak dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan energi adalah karbohidrat.		
5	Fungsi zat pembangun adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.		
6	Sumber zat pembangun bagi tubuh adalah daging dan susu.		
7	Sumber zat pengatur bagi tubuh adalah sayuran dan buah.		
8	Vitamin dan mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.		
9	Sumber vitamin C terdapat dalam buah jeruk, tomat dan pepaya.		
10	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses reproduksi.		
11	Kebutuhan konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari 25% dari kebutuhan energi.		
12	Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan berat badan berlebih.		
13	Faktor pencetus obesitas diantaranya faktor genetik, pola makan yang berlebihan, dan kurang aktivitas.		
14	Salah satu penyakit degeneratif akibat obesitas adalah diabetes melitus.		
15	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia.		
16	Kecukupan zat besi pada remaja putri lebih besar daripada remaja putra.		
17	Makan makanan yang banyak mengandung protein (tempe, tahu, daging, ikan, hati) sangat efektif untuk menanggulangi anemia.		
18	Gejala anemia yang mudah dirasakan adalah pusing-pusing dan lemah/ letih.		
19	Kelopak mata bagian bawah dan telapak tangan yang pucat adalah tanda-tanda kekurangan darah.		
20	KEP adalah penyakit akibat kekurangan gizi yaitu energi dan protein.		



## Sikap

### Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan teliti, jika ada pernyataan yang kurang jelas tanyakanlah.
2. Berilah tanda *check list* (✓) pada salah satu kolom yang berisikan pernyataan yang paling sesuai dengan pendapatmu.

### Keterangan :

**S** : Setuju

**TS** : Tidak Setuju

No	Pernyataan	S	TS
1	Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam merupakan suatu keharusan untuk memenuhi kebutuhan gizi.		
2	Mengonsumsi buah dipagi hari sangat baik karena buah memberi cukup energi sampai saatnya makan siang.		
3	Tidak makan pagi merupakan masalah yang akan mengganggu kesehatan.		
4	Minum hanya pada saat haus sangat baik untuk kesehatan.		
5	Menimbang berat badan setiap bulan untuk mengontrol berat badan agar tetap ideal.		
6	Minum teh pada saat setelah makan sangat baik bagi kesehatan.		
7	Mencuci sayuran sebaiknya masih dalam keadaan utuh sebelum dimasak.		
8	Olahraga merupakan aktivitas yang bermanfaat bagi setiap orang.		
9	Label pada makanan kemasan tidak penting bagi saya karena makanan dari pabrik sudah terjamin keamanannya.		
10	Membeli makanan kemasan tanpa memperhatikan keutuhan dan label kemasan.		
11	Tidak tertarik membeli produk produk untuk meningkatkan imunitas karena belum tentu sehat.		
12	Tidak ada satu jenis bahan makanan pun yang lengkap kandungan zat gizinya.		
13	Orang yang sudah kurus tidak perlu melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin.		
14	Bila berat badan saya normal, artinya kebutuhan energi saya sudah tercukupi.		
15	Sebaiknya remaja putri lebih banyak mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi.		

## Lampiran 2

### FORMULIR FOOD FREQUENCY

Nama :  
Tanggal :

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi						Ket
	Setiap hari (3x)	1x sehari (4-6x seminggu)	3x per minggu	1-2x seminggu	< 1x seminggu	Tidak pernah	
<b><u>Makanan Pokok :</u></b>							
Nasi							
Mie							
Roti							
<b><u>Lauk-pauk :</u></b>							
Ayam							
Daging sapi							
Ikan							
Telur							
Tempe							
Tahu							
<b><u>Sayuran :</u></b>							
Bayam							
Kangkung							
Daun Ubi							
Sawi Putih							
Sawi Hijau							
Kac. Panjang							
Terong							
Wortel							
Buncis							
Taoge							
Labu Siam							
Lain-lain							
<b><u>Buah :</u></b>							
Apel							
Pepaya							
Jeruk							
Semangka							
Pisang							
Mangga							
Rambutan							
Lain-lain							

**Keterangan :**

- Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai.
- Kolom lain-lain bisa diisi bahan pangan yang belum tercantum.

## DATA PENELITIAN PENGETAHUAN

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah	Kategori
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Cukup
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	16	Cukup
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	18	Baik
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	18	Baik
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	18	Baik
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	17	Cukup
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	17	Cukup
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Baik
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	18	Baik
13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
17	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Cukup
18	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	13	Kurang
19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	17	Cukup
20	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	15	Cukup
21	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	16	Cukup
22	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	17	Cukup
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Baik
25	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	14	Kurang
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
28	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	14	Kurang
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	16	Cukup
30	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	15	Cukup
31	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	16	Cukup
32	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
33	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Cukup
34	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	13	Kurang
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
36	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	15	Cukup
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	18	Baik
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	19	Baik

### DATA PENELITIAN PENGETAHUAN

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah	Kategori
39	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	15	Cukup
40	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	16	Cukup
41	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	18	Baik
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	Baik
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Baik
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Baik
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Baik
50	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	12	Kurang

## DATA PENELITIAN SIKAP

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah	Kategori
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	29	Baik
2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	26	Kurang
3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Baik
4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	28	Cukup
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	29	Baik
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	29	Baik
9	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Baik
10	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	28	Cukup
11	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Baik
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	28	Cukup
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	28	Cukup
14	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	27	Cukup
15	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Baik
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
17	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	27	Cukup
18	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	26	Kurang
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	29	Baik
20	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28	Cukup
21	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	Cukup
22	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Baik
23	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	25	Kurang
24	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	27	Cukup
25	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	27	Cukup
26	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Baik
27	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	28	Cukup
28	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	26	Kurang
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	28	Cukup
30	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	27	Cukup
31	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Baik
32	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	27	Cukup
33	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	28	Cukup
34	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	26	Kurang
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	27	Cukup
36	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	26	Kurang
37	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	27	Cukup
38	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	27	Cukup
39	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	27	Cukup
40	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	28	Cukup
41	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	26	Kurang

### DATA PENELITIAN SIKAP

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah	Kategori
42	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	28	Cukup
43	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Baik
44	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	26	Kurang
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	28	Cukup
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	27	Cukup
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Baik
49	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	27	Cukup
50	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	25	Kurang

## DATA POLA KONSUMSI MAKANAN POKOK

No	Makanan Pokok		
	Nasi	Mie	Roti
1	50	15	25
2	25	0	1
3	50	1	1
4	50	15	15
5	50	0	15
6	50	1	1
7	50	10	10
8	50	0	15
9	50	1	50
10	50	1	1
11	50	1	15
12	50	0	0
13	50	1	1
14	50	15	10
15	50	10	25
16	50	10	25
17	50	0	25
18	50	15	1
19	50	10	15
20	50	25	0
21	50	25	1
22	50	10	25
23	50	10	10
24	50	1	10
25	50	1	10
26	50	1	0
27	50	15	15
28	50	0	0
29	25	1	10
30	50	10	1
31	25	1	1
32	50	1	25
33	50	15	1
34	50	10	1
35	50	10	10
36	50	0	10
37	50	15	25
38	50	10	25
39	50	1	1
40	50	10	25
41	50	15	15
42	50	15	1
43	50	10	25
44	50	1	1
45	50	0	15
46	50	15	10
47	50	25	15
48	50	10	1
49	50	10	15
50	25	0	0

## DATA POLA KONSUMSI LAUK-PAUK

No	Lauk					
	Ayam	Daging sapi	Ikan	Telur	Tempe	Tahu
1	15	25	25	25	25	25
2	15	1	25	10	25	25
3	10	1	1	15	25	25
4	25	15	15	25	25	15
5	10	10	10	10	15	15
6	50	1	1	25	25	25
7	1	25	25	1	1	1
8	15	10	10	15	25	25
9	50	25	25	25	25	25
10	10	25	15	15	15	15
11	15	10	1	10	15	15
12	25	10	15	25	25	25
13	15	10	10	25	25	25
14	25	10	15	15	15	15
15	15	15	10	25	10	10
16	1	1	0	25	25	25
17	25	15	1	50	1	1
18	1	0	1	15	15	10
19	15	0	10	15	1	1
20	25	1	1	25	25	25
21	25	15	25	25	25	25
22	10	0	15	25	25	0
23	15	10	10	15	15	15
24	10	0	1	1	15	15
25	10	0	0	1	10	10
26	25	25	10	10	10	10
27	25	25	15	25	25	25
28	10	1	15	10	15	15
29	15	10	15	25	25	25
30	25	10	1	15	1	1
31	1	0	1	1	10	10
32	1	0	0	25	15	15
33	10	10	10	25	25	25
34	10	1	10	15	15	10
35	50	0	15	15	15	15
36	25	1	10	15	10	10
37	25	15	10	25	25	25
38	10	0	15	10	25	25
39	1	1	1	1	10	10
40	10	1	15	15	10	10
41	10	10	10	15	25	10
42	25	1	1	25	25	25
43	15	1	15	15	25	25
44	10	1	0	0	25	25
45	5	0	1	15	25	25
46	15	1	1	15	25	25
47	25	15	10	25	15	25
48	15	0	1	10	25	15
49	15	0	1	15	15	25
50	25	0	25	0	10	25



## DATA POLA KONSUMSI SAYUR-SAYURAN

No	Sayur											
	Bayam	Kangkung	D. Ubi	Sawi. Putih	Sawi. Hijau	Kac. Pjg	Terong	Wortel	Buncis	Taoge	Labu siam	Lain-lain
1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	0
2	10	1	0	1	15	10	15	25	25	10	1	0
3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0
4	25	25	10	10	15	10	15	25	15	15	15	0
5	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	1	0
6	25	10	1	15	15	1	1	50	10	10	10	0
7	25	25	25	0	0	15	25	10	0	15	10	0
8	1	10	1	10	1	1	1	15	10	10	1	0
9	15	25	1	1	10	25	1	10	1	1	0	0
10	25	25	10	10	25	1	1	50	10	25	1	0
11	10	10	10	0	10	10	0	10	10	10	10	0
12	15	25	25	25	10	1	25	25	15	10	25	0
13	15	10	0	15	15	15	0	15	0	15	0	0
14	10	10	1	1	10	10	1	15	10	10	10	0
15	10	10	10	10	10	1	10	10	10	10	1	0
16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0
17	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
19	1	15	0	1	1	0	0	15	0	0	0	0
20	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
21	25	1	0	10	10	10	1	15	10	0	0	25
22	25	25	0	0	0	10	50	25	1	10	0	0
23	15	15	1	1	1	15	10	15	15	15	1	0
24	25	1	0	0	0	10	0	0	15	0	0	0
25	1	1	0	1	1	1	0	15	10	10	1	0
26	10	25	1	25	25	1	10	25	25	1	1	0
27	25	10	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0
28	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
29	10	10	0	0	0	0	1	10	0	0	0	0
30	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
31	10	10	0	10	10	15	15	15	10	10	10	10
32	10	15	0	15	1	0	0	15	0	0	1	0
33	10	10	10	1	15	1	10	10	1	1	10	0
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
35	10	1	1	1	15	15	0	50	15	0	0	0
36	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
37	10	10	1	1	1	10	15	15	15	10	1	0
38	15	1	1	1	10	1	0	15	15	1	0	0
39	1	1	10	10	10	1	0	1	1	1	1	0
40	10	1	1	0	0	1	1	10	10	1	0	0
41	10	10	0	1	10	1	1	15	0	10	10	0
42	1	1	1	10	1	15	15	10	1	25	1	0
43	50	25	10	15	15	15	10	15	10	10	10	0
44	15	0	10	1	25	15	0	50	15	10	1	0
45	1	0	0	0	15	1	0	15	0	0	0	0
46	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0
47	15	25	10	10	15	15	0	25	15	15	10	0
48	15	15	0	0	15	1	0	15	25	1	0	0
49	15	1	0	0	0	15	0	25	25	0	0	0
50	1	0	1	10	0	1	0	1	0	0	0	0

## DATA POLA KONSUMSI BUAH-BUAHAN

No	Buah							
	Apel	Pepaya	Jeruk	Semangka	Pisang	Mangga	Rambutan	Lain2
1	10	10	15	10	15	1	1	0
2	15	0	10	10	1	1	1	0
3	25	25	25	15	25	1	1	0
4	25	10	10	15	10	1	1	0
5	10	0	10	10	0	1	0	0
6	10	10	1	1	1	1	1	0
7	15	0	25	0	15	1	1	0
8	10	15	1	1	1	1	1	0
9	10	1	1	1	25	1	1	0
10	25	25	15	15	15	15	1	0
11	10	10	10	10	10	10	10	0
12	25	10	25	1	10	1	1	0
13	25	25	25	25	15	10	1	0
14	10	10	10	10	1	10	1	0
15	10	1	10	1	10	1	1	0
16	1	25	25	1	25	1	1	0
17	1	1	0	1	1	1	1	0
18	0	1	1	1	10	0	1	0
19	25	0	15	0	0	0	0	0
20	1	1	1	1	1	1	1	0
21	25	25	0	0	25	1	1	0
22	1	10	1	10	10	0	1	1
23	15	10	25	1	1	1	1	0
24	1	10	0	0	25	0	0	0
25	10	15	1	0	10	0	1	0
26	1	25	25	1	25	1	1	0
27	15	25	25	15	25	1	1	0
28	1	0	0	0	0	1	0	0
29	1	10	15	0	25	1	1	1
30	1	25	1	1	1	1	1	0
31	1	10	1	1	10	1	1	10
32	0	1	0	0	0	0	1	0
33	10	10	10	10	10	1	1	0
34	1	1	10	1	10	1	1	0
35	15	10	1	10	10	1	1	0
36	10	0	10	1	0	1	1	0
37	10	25	15	10	10	1	0	0
38	1	15	0	0	10	1	1	0
39	10	1	10	10	10	1	1	0
40	1	15	1	1	15	1	0	0
41	1	0	1	0	10	1	1	0
42	1	25	1	1	1	1	1	0
43	10	25	15	15	15	1	1	0
44	1	1	1	1	1	1	1	0
45	1	10	1	1	10	1	1	0
46	1	1	1	1	1	1	1	0
47	1	1	15	15	15	1	1	0
48	1	15	25	1	15	1	1	15
49	1	15	15	15	15	1	1	0
50	1	1	1	1	0	0	0	0

## PERHITUNGAN KATEGORISASI

Pengetahuan					
Skor Max				=	20
Skor Min				=	12
R	20	-	12	=	8
K	3			=	3
I	R	/	K	=	3
Baik	18	-	20		
Cukup	15	-	17		
Kurang	12	-	14		

Pengetahuan					
Skor Max				=	452
Skor Min				=	128
R	452	-	128	=	324
K	3			=	3
I	R	/	K	=	108
Baik	344	-	452		
Cukup	236	-	343		
Kurang	128	-	235		

Sikap					
Skor Max				=	30
Skor Min				=	25
R	30	-	25	=	5
K	3			=	3
I	R	/	K	=	2
Baik	29	-	30		
Cukup	27	-	28		
Kurang	25	-	26		

## HASIL OUTPUT SPSS

### Statistik Deskriptif

		Statistics		
		Pengetahuan	Sikap	Pola_Konsumsi
N	Valid	50	50	50
	Missing	0	0	0
Mean		17.52	27.80	282.18
Median		18.00	28.00	284.00
Mode		18.00 <sup>a</sup>	27.00 <sup>a</sup>	128.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2.11	1.34	96.18
Minimum		12.00	25.00	128.00
Maximum		20.00	30.00	452.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Deskripsi Kategorisasi Frequency Table

		Pengetahuan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	29	58.0	58.0	58.0
	Cukup	16	32.0	32.0	90.0
	Kurang	5	10.0	10.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

		Sikap			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	17	34.0	34.0	34.0
	Cukup	24	48.0	48.0	82.0
	Kurang	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

		Pola_Konsumsi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	15	30.0	30.0	30.0
	Cukup	19	38.0	38.0	68.0
	Kurang	16	32.0	32.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## Frequency Table

### Nasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4-6 x Perminggu	4	8.0	8.0	8.0
	Setiap Hari	46	92.0	92.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Mie

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	9	18.0	18.0	18.0
	kurang dari 1 x Perminggu	14	28.0	28.0	46.0
	1 - 2 x Perminggu	14	28.0	28.0	74.0
	3x Perminggu	10	20.0	20.0	94.0
	4-6 x Perminggu	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Roti

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	5	10.0	10.0	10.0
	kurang dari 1 x Perminggu	15	30.0	30.0	40.0
	1 - 2 x Perminggu	9	18.0	18.0	58.0
	3x Perminggu	10	20.0	20.0	78.0
	4-6 x Perminggu	10	20.0	20.0	98.0
	Setiap Hari	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Ayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang dari 1 x Perminggu	6	12.0	12.0	12.0
	1 - 2 x Perminggu	13	26.0	26.0	38.0
	3x Perminggu	13	26.0	26.0	64.0
	4-6 x Perminggu	14	28.0	28.0	92.0
	Setiap Hari	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

#### Daging sapi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	26.0	26.0	26.0
	kurang dari 1 x Perminggu	14	28.0	28.0	54.0
	1 - 2 x Perminggu	11	22.0	22.0	76.0
	3x Perminggu	6	12.0	12.0	88.0
	4-6 x Perminggu	6	12.0	12.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

#### Ikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	4	8.0	8.0	8.0
	kurang dari 1 x Perminggu	15	30.0	30.0	38.0
	1 - 2 x Perminggu	13	26.0	26.0	64.0
	3x Perminggu	12	24.0	24.0	88.0
	4-6 x Perminggu	6	12.0	12.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

#### Telur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	2	4.0	4.0	4.0
	kurang dari 1 x Perminggu	5	10.0	10.0	14.0
	1 - 2 x Perminggu	7	14.0	14.0	28.0
	3x Perminggu	17	34.0	34.0	62.0
	4-6 x Perminggu	18	36.0	36.0	98.0
	Setiap Hari	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

#### Tempe

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang dari 1 x Perminggu	4	8.0	8.0	8.0
	1 - 2 x Perminggu	8	16.0	16.0	24.0
	3x Perminggu	13	26.0	26.0	50.0
	4-6 x Perminggu	25	50.0	50.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

#### Tahu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	1	2.0	2.0	2.0
	kurang dari 1 x Perminggu	4	8.0	8.0	10.0
	1 - 2 x Perminggu	10	20.0	20.0	30.0
	3x Perminggu	11	22.0	22.0	52.0
	4-6 x Perminggu	24	48.0	48.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

#### Bayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	2	4.0	4.0	4.0
	kurang dari 1 x Perminggu	12	24.0	24.0	28.0
	1 - 2 x Perminggu	18	36.0	36.0	64.0
	3x Perminggu	9	18.0	18.0	82.0
	4-6 x Perminggu	8	16.0	16.0	98.0
	Setiap Hari	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

#### Kangkung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	5	10.0	10.0	10.0
	kurang dari 1 x Perminggu	16	32.0	32.0	42.0
	1 - 2 x Perminggu	16	32.0	32.0	74.0
	3x Perminggu	4	8.0	8.0	82.0
	4-6 x Perminggu	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

#### D. Ubi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	21	42.0	42.0	42.0
	kurang dari 1 x Perminggu	15	30.0	30.0	72.0
	1 - 2 x Perminggu	12	24.0	24.0	96.0
	4-6 x Perminggu	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**S. Putih**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	24.0	24.0	24.0
	kurang dari 1 x Perminggu	18	36.0	36.0	60.0
	1 - 2 x Perminggu	14	28.0	28.0	88.0
	3x Perminggu	4	8.0	8.0	96.0
	4-6 x Perminggu	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**S. Hijau**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	20.0	20.0	20.0
	kurang dari 1 x Perminggu	13	26.0	26.0	46.0
	1 - 2 x Perminggu	14	28.0	28.0	74.0
	3x Perminggu	10	20.0	20.0	94.0
	4-6 x Perminggu	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Kac. Pjg**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	8	16.0	16.0	16.0
	kurang dari 1 x Perminggu	19	38.0	38.0	54.0
	1 - 2 x Perminggu	12	24.0	24.0	78.0
	3x Perminggu	10	20.0	20.0	98.0
	4-6 x Perminggu	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Terong**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	19	38.0	38.0	38.0
	kurang dari 1 x Perminggu	14	28.0	28.0	66.0
	1 - 2 x Perminggu	9	18.0	18.0	84.0
	3x Perminggu	5	10.0	10.0	94.0
	4-6 x Perminggu	2	4.0	4.0	98.0
	Setiap Hari	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	



**Wortel**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	1	2.0	2.0	2.0
	kurang dari 1 x Perminggu	10	20.0	20.0	22.0
	1 - 2 x Perminggu	12	24.0	24.0	46.0
	3x Perminggu	16	32.0	32.0	78.0
	4-6 x Perminggu	7	14.0	14.0	92.0
	Setiap Hari	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Buncis**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	24.0	24.0	24.0
	kurang dari 1 x Perminggu	10	20.0	20.0	44.0
	1 - 2 x Perminggu	15	30.0	30.0	74.0
	3x Perminggu	9	18.0	18.0	92.0
	4-6 x Perminggu	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Taoge**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	26.0	26.0	26.0
	kurang dari 1 x Perminggu	12	24.0	24.0	50.0
	1 - 2 x Perminggu	17	34.0	34.0	84.0
	3x Perminggu	6	12.0	12.0	96.0
	4-6 x Perminggu	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Labu siam**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	20	40.0	40.0	40.0
	kurang dari 1 x Perminggu	16	32.0	32.0	72.0
	1 - 2 x Perminggu	11	22.0	22.0	94.0
	3x Perminggu	2	4.0	4.0	98.0
	4-6 x Perminggu	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Lain-lain**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	48	96.0	96.0	96.0
	1 - 2 x Perminggu	1	2.0	2.0	98.0
	4-6 x Perminggu	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Apel**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	2	4.0	4.0	4.0
	kurang dari 1 x Perminggu	22	44.0	44.0	48.0
	1 - 2 x Perminggu	14	28.0	28.0	76.0
	3x Perminggu	5	10.0	10.0	86.0
	4-6 x Perminggu	7	14.0	14.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Pepaya**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	7	14.0	14.0	14.0
	kurang dari 1 x Perminggu	12	24.0	24.0	38.0
	1 - 2 x Perminggu	14	28.0	28.0	66.0
	3x Perminggu	6	12.0	12.0	78.0
	4-6 x Perminggu	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Jeruk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	6	12.0	12.0	12.0
	kurang dari 1 x Perminggu	17	34.0	34.0	46.0
	1 - 2 x Perminggu	10	20.0	20.0	66.0
	3x Perminggu	8	16.0	16.0	82.0
	4-6 x Perminggu	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Semangka

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	20.0	20.0	20.0
	kurang dari 1 x Perminggu	22	44.0	44.0	64.0
	1 - 2 x Perminggu	10	20.0	20.0	84.0
	3x Perminggu	7	14.0	14.0	98.0
	4-6 x Perminggu	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Pisang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	6	12.0	12.0	12.0
	kurang dari 1 x Perminggu	11	22.0	22.0	34.0
	1 - 2 x Perminggu	16	32.0	32.0	66.0
	3x Perminggu	9	18.0	18.0	84.0
	4-6 x Perminggu	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Mangga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	7	14.0	14.0	14.0
	kurang dari 1 x Perminggu	39	78.0	78.0	92.0
	1 - 2 x Perminggu	3	6.0	6.0	98.0
	3x Perminggu	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Rambutan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	7	14.0	14.0	14.0
	kurang dari 1 x Perminggu	42	84.0	84.0	98.0
	1 - 2 x Perminggu	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

**Lain2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	46	92.0	92.0	92.0
	kurang dari 1 x Perminggu	2	4.0	4.0	96.0
	1 - 2 x Perminggu	1	2.0	2.0	98.0
	3x Perminggu	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## Hasil Analisis Data

### Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pengetahuan	Sikap	Pola_Konsumsi
N		50	50	50
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	17.5200	12.8000	282.1800
	Std. Deviation	2.11158	1.34012	96.18195
Most Extreme Differences	Absolute	.170	.155	.108
	Positive	.120	.145	.108
	Negative	-.170	-.155	-.063
Kolmogorov-Smirnov Z		1.201	1.094	.767
Asymp. Sig. (2-tailed)		.111	.182	.599

a. Test distribution is Normal.

### Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pola_Konsumsi * Pengetahuan	Between Groups	(Combined)	191305.934	8	23913.242	3.742	.002
		Linearity	134871.192	1	134871.192	21.106	.000
		Deviation from Linearity	56434.742	7	8062.106	1.262	.293
	Within Groups		261991.446	41	6390.035		
	Total		453297.380	49			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pola_Konsumsi * Sikap	Between Groups	(Combined)	156864.473	5	31372.895	4.657	.002
		Linearity	123135.764	1	123135.764	18.277	.000
		Deviation from Linearity	33728.709	4	8432.177	1.252	.303
	Within Groups		296432.907	44	6737.112		
	Total		453297.380	49			

## Korelasi

### Correlations

		Pengetahuan	Sikap	Pola_Konsumsi
Pengetahuan	Pearson Correlation	1	.434**	.545**
	Sig. (2-tailed)		.002	.000
	N	50	50	50
Sikap	Pearson Correlation	.434**	1	.521**
	Sig. (2-tailed)	.002		.000
	N	50	50	50
Pola_Konsumsi	Pearson Correlation	.545**	.521**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	50	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Korelasi Parsial Pengetahuan dengan Pola Konsumsi

### Regression

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Pengetahuan <sup>a</sup>	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Pola\_Konsumsi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.545 <sup>a</sup>	.298	.283	81.44863

a. Predictors: (Constant), Pengetahuan

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	134871.192	1	134871.192	20.331	.000 <sup>a</sup>
	Residual	318426.188	48	6633.879		
	Total	453297.380	49			

a. Predictors: (Constant), Pengetahuan

b. Dependent Variable: Pola\_Konsumsi

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-153.119	97.226		-1.575	.122
	Pengetahuan	24.846	5.510	.545	4.509	.000

a. Dependent Variable: Pola\_Konsumsi

## Korelasi Parsial Sikap dengan Pola Konsumsi

### Regression

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Sikap <sup>a</sup>	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Pola\_Konsumsi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.521 <sup>a</sup>	.272	.256	82.93592

a. Predictors: (Constant), Sikap

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	123135.764	1	123135.764	17.902	.000 <sup>a</sup>
	Residual	330161.616	48	6878.367		
	Total	453297.380	49			

a. Predictors: (Constant), Sikap

b. Dependent Variable: Pola\_Konsumsi

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-196.627	113.771		-1.728	.090
	Sikap	37.407	8.841	.521	4.231	.000

a. Dependent Variable: Pola\_Konsumsi



## Korelasi Ganda Pengetahuan dan Sikap dengan Pola Konsumsi

### Regression

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Sikap, Pengetahuan <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Pola\_Konsumsi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.630 <sup>a</sup>	.397	.372	76.24894

a. Predictors: (Constant), Sikap, Pengetahuan

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	180044.021	2	90022.011	15.484	.000 <sup>a</sup>
	Residual	273253.359	47	5813.901		
	Total	453297.380	49			

a. Predictors: (Constant), Sikap, Pengetahuan

b. Dependent Variable: Pola\_Konsumsi

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-353.635	116.014		-3.048	.004
	Pengetahuan	17.916	5.726	.393	3.129	.003
	Sikap	25.151	9.023	.350	2.787	.008

a. Dependent Variable: Pola\_Konsumsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS TEKNIK**

Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta, 55281  
Telp. (0274) 586168 psw. 276,289,292 (0274) 586734 Fax. (0274) 586734  
website : <http://ft.uny.ac.id> e-mail: [ft@uny.ac.id](mailto:ft@uny.ac.id) ; [teknik@uny.ac.id](mailto:teknik@uny.ac.id)



Certificate No. QSC 00592

Nomor : 351/UN34.15/PL/2013  
Lamp. : 1 (satu) bendel  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

14 Februari 2013

Yth.

1. Gubernur Provinsi DIY c.q. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY
2. Kota Madya Yogyakarta c.q. Kepala Dinas Perijinan Kota Yogyakarta
3. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Propinsi DIY
4. Kepala Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
5. Kepala / Direktur/ Pimpinan SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA

Dalam rangka pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi kami mohon dengan hormat bantuan Saudara memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN POLA KONSUMSI SISWA KELAS XII PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA"**, bagi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta tersebut di bawah ini:

No.	Nama	NIM	Jurusan/Prodi	Lokasi Penelitian
	Shely Rosita Dewi	08511244007	Pend. Teknik Boga - S1	SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA

Dosen Pembimbing/Dosen Pengampu : Rizqie Auliana, M.Kes  
NIP : 19670805 199303 2 001

Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan mulai tanggal 14 Februari 2013 sampai dengan selesai.

Demikian permohonan ini, atas bantuan dan kerjasama yang baik selama ini, kami mengucapkan terima kasih.



Dekan,  
Wakil Dekan I,

Dr. Sunaryo Soenarto

NIP 19580630 198601 1 001

Tembusan:  
Ketua Jurusan



# PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

## SURAT KETERANGAN / IJIN

070/1379/V/2/2013

Membaca Surat : Wakil Dekan I Fak. Teknik UNY

Nomor : 351/UN34.15/PL/2013

Tanggal : 14 Februari 2013

Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SHELY ROSITA DEWI

NIP/NIM : 08511244007

Alamat : Karangmalang Yogyakarta

Judul : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN POLA KONSUMSI SISWA KELAS XII PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA

Lokasi : SMK Negeri 6 Yogyakarta Kota/Kab. KOTA YOGYAKARTA

Waktu : 15 Februari 2013 s/d 15 Mei 2013

### **Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprovo.go.id](http://adbang.jogjaprovo.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 15 Februari 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perencanaan dan Pembangunan

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Hendar Susilowati, SH

NIP. 19580120 198503 2 003

### Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Walikota Yogyakarta cq Dinas Perizinan
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Teknik UNY
5. Yang Bersangkutan





PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

**DINAS PERIZINAN**

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515866, 562682

EMAIL : perizinan@jogjakota.go.id EMAIL INTRANET : perizinan@intra.jogjakota.go.id

**SURAT IZIN**

NOMOR : 070/0425

**1055/34**

- Dasar : Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/1379/V/2/2013 Tanggal : 15/02/2013
- Mengingat : 1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah  
2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;  
5. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : SHELly ROSITA DEWI NO MHS / NIM : 08511244007  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Teknik - UNY  
Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta  
Penanggungjawab : Rizqie Auliana, M.Kes.  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA KONSUMSI SISWA KELAS XII PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMKN 6 YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 15/02/2013 Sampai 15/05/2013  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan -ketentuan tersebut diatas  
Kemudian diharap para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan seperlunya

Tanda tangan  
Pemegang Izin

SHELly ROSITA DEWI

Dikeluarkan di : Yogyakarta  
pada Tanggal : 15-2-2013  
An. Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris  
  
Drs. HARDONO  
NIP. 195804101985031013

Tembusan Kepada :

- Yth. 1. Walikota Yogyakarta(sebagai laporan)  
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda Prop. DIY  
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta  
4. Kepala SMK Negeri 6 Yogyakarta



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 6 YOGYAKARTA  
BIDANG STUDI KEAHLIAN : SENI, KERAJINAN, PARIWISATA  
Jalan Kenari 4 Telp./ Fax. ( 0274 ) 512251, 546091 Yogyakarta 55166  
e-mail : [smkn6yk@yahoo.co.id](mailto:smkn6yk@yahoo.co.id)



## **SURAT KETERANGAN**

**No : 070/ 479/2013**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Negeri 6 Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : SHELly ROSITA DEWI  
NIM : 08511244007  
Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Yogyakarta (UNY)

Bahwa saudara tersebut di atas telah melaksanakan Riset/Penelitian pada SMK Negeri 6 Yogyakarta dengan judul : ***"HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA KONSUMSI SISWA KELAS XII PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SIWA KELAS X DI SMK N 6 YOGYAKARTA "*** pada tanggal 15 sd. 17 Mei 2013

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Yogyakarta, 18 Mei 2013

Kepala Sekolah



Dra. DARWESTRI

NIP. 19580731 198703 2 002